



Miquèu BARIS

# Las potingas deu posoèr de Gasconha

Tòme 2

*Les remèdes  
du sorcier gascon*

**Bilingue**

IEO Lanas



Miquèu BARIS

Las potingas deu posoèr de Gasconha  
*Les remèdes du sorcier gascon*

Tòme 2

Institut d'Estudis Occitans de las Lanàs  
Gascon@s Cap e tot

© IEO 40 - Gascon@s Cap e tot - Miquèu Baris - 2020  
ieo40@ieo-oc.org

Libe gratuit, tots drets reservats.  
Tèxtes legits per l'autor.

Cobèrta : Laguas de Nabiàs (Arua - Lanas)  
Fotografia deu Miquèu Baris ©

4<sup>au</sup> de cobèrta : Miquèu Baris e lo can Cesar  
Fotografia deu Jacme Baris ©

## XXXI

### Tà plan dromir

Que son las vacanças... Qu'ès lo moment de plan dromir ! Qu'atz aquí quauques torns tà vs'adromir com cau lo ser, com qui diré un nèn.

Que passam en mejana lo tèrç de la nòsta vita a dromir. Lo som-som qu'ès vitau tà la memòria e essenciau tau nòste organisme. Totun, n'ès pas tostemp aisit de's deishar anar dens los braços deu Morfeu, lo hillh de l'Ipnòs, lo som-som, e de la Nix, la nueit. Se lutatz cada ser tà trobar lo som-som, o s'atz simplement besonh de repaus, qu'atz aquí quauques potingas de mairana !

Optatz preu repaish ideau abans de dromir : ne mingitz pas ni tròp ni tròp chic. Privilegiatz los sucres lents com las pastas, lo ris, lo hroment...

Prenetz ua tisana per favorizar lo som-som, com la d'amarossa, de verbea, de flor d'irangèr, de tilh o de l'èrba deus gats, 30 minutas abans de vse n'anar au lheit. Que vs'ajudarà de vs'adromir. Se ne gostatz pas la tisana, bevetz lèit cauda dab un culhèir de mèu. Qu'ès ua potinga coneishuda dempuish la nueit deus temps.

Utilizatz tanben l'òli essenciau d'aspic, mieja òra abans de pujar a la vòsta crampa. N'atz pas sonque a ne versar quauques chòts sus la coishina.

Hètz-ve un rituai abans de vse n'anar dromir : escotatz musica, legitz, prenetz un banh...

Escotatz lo vòste còs. Estenetz-ve au mendre senhau de som-som : badalhaments, cocòt regde, picotament deus uelhs... Senon, atendetz-ve lo cicle de som-som de vièner !

Guardatz-ve lo medish ritme de vita. Arrespectatz l'òra deu llevar

e deu dromir la mei regulara possibla, que sii au començament o la fin de la setmana.

Reglatz la temperatura de la crampa a 20° C au maximum. Se hè tròp de calor, aeratz abans de dromir.

Obliditz de pensar : hètz lo vueit dens lo vòste cap ! Meditatz, e concentratz-ve suu vòste alen.

Dromitz dens l'escurada. Estupatz totas las lutz.

Que cau, de segur, qu'avossitz ua coishina confortabla qui poishqui sostièner lo vòste cocòt, e un bon matelàs (de cambiar tots los 7 a 10 ans).

Que cau apracticar ua activitat fisica regulara au mens 30 mn per jorn... e ne pas atènder d'ac har abans de vse n'anar dromir !

De hòrabandir tanben tot çò qui'vs pòt ahiscar duas òras abans de dromir, com lo tobac e l'alcoòl, e lo café e lo tè après 4 òras deu vrèspe. De hòrabandir enfin la television, lo telefone portable e l'ordinator dens la crampa de dromir.

E puish, assajatz de ne pas har un cluc de mèi de mieja òra dens la jornada !

E sustot, s'aquò ne'vs hè pas ben, ne'vs poirà pas har mau tanpauc !... Qu'ès tot lo mau qui'vs desiri !

Lo posoèr de servici... e non pas l'emposaire !

\*\*

### **Pour bien dormir**

Ce sont les vacances... C'est le moment de bien dormir ! Voici quelques astuces pour vous endormir comme il faut le soir, comme qui dirait un bébé.

Nous passons en moyenne le tiers de notre vie à dormir. Le sommeil

est vital pour la mémoire et essentiel pour notre organisme. Pourtant, il n'est pas toujours facile de tomber dans les bras de Morphée, le fils d'Hypnos, le sommeil, et de Nyx, la nuit. Si vous luttez chaque soir pour trouver le sommeil, ou si vous avez tout simplement besoin de repos, voici quelques remèdes de grand-mère !

Optez pour un repas idéal avant de dormir : ne mangez ni trop ni trop peu. Privilégiez les sucres lents comme les pâtes, le riz, le blé...

Prenez une tisane pour favoriser le sommeil, comme celle de camomille, de verveine, de fleur d'oranger, de tilleul ou de valériane (herbe aux chats) 30 minutes avant d'aller au lit. Cela vous aidera à vous endormir. Si vous n'aimez pas la tisane, buvez du lait chaud avec une cuillère de miel. C'est un remède connu depuis la nuit des temps.

Utilisez aussi l'huile essentielle de lavande, une demi-heure avant de monter dans votre chambre. Vous n'avez qu'à en verser quelques gouttes sur votre oreiller.

Créez un rituel avant d'aller dormir : écoutez de la musique, lisez, prenez un bain...

Écoutez votre corps. Etendez-vous au moindre signe de sommeil : bâillements, nuque raide, picotement des yeux... Sinon, attendez le prochain cycle de sommeil !

Gardez le même rythme de vie. respectez l'heure de lever et de coucher la plus régulière possible, semaine comme week-end.

Réglez la température de la chambre à 20° C au maximum. S'il fait trop chaud, aérez avant de dormir.

Oubliez de penser : faites le vide dans votre tête ! Méditez et concentrez-vous sur votre respiration.

Dormez dans le noir. Eteignez toutes les lumières.

Il faut, bien sûr, que vous ayez un oreiller confortable qui soutienne bien votre nuque, et un bon matelas (en changer tous les 7 à 10 ans).

Il convient de pratiquer une activité physique régulière au moins

30 minutes par jour... et ne pas attendre de le faire avant d'aller dormir !

A bannir aussi tout ce qui peut vous exciter deux heures avant d'aller dormir, comme le tabac et l'alcool, et le café et le thé après 16 heures. A bannir enfin la télévision, le téléphone portable et l'ordinateur dans la chambre à coucher.

Et puis, essayez de ne pas faire la sieste plus d'une demi-heure dans la journée !

Et surtout, si cela ne vous fait pas de bien, cela ne pourra pas vous faire de mal non plus !... C'est tout le mal que je vous souhaite !

Le « pousouè » de service... et non pas l'empoisonneur !

## XXXII

### Los aliments de privilegiar en abòr

Que cau díser planvienguda a l'abòr o a la baisha ! Ne i a pas arren de mei agradiu que de profeitar d'aquera sason assorelhada e fresca. Mes qu'es a bèths còps mauaisit de minjar aliments deu mes d'octobre. Tà vs'ajudar de'us causir, aquí que n'atz quauque d'un.

Los esquilhòts que son de vertadèrs antioxidants rics en omega-3, e qui e vs'esprenharàn las cellulas de vàder vielhas. Aqueth petit oleaginós que contien matèrias graishas qui agéishen contra los maishants colesteròus. De minjar regularament de 4 a 8 esquilhòts cada jorn, frescs o secs. Esprenhatz-ve totun de minjar d'aqueras mesclanhas saladas qui e'us hèn pèrder aisidament las vertuts.

Las cujas e autas cucurbitacèas que hèn partida deus carotenoides e que contiènen eras tanben antioxidants, betacarotena e luteïna, qui hornéishen au còs la vitamina A e qui asseguran lo bon fonccionament deu sistèma immunitari.



La ceba o l'onhon que hè partida deus alhaceus e qu'ès ua hont de manganesa, de vitamina C e B6. La consomacion regulara de ceba que permetèrè de lutar contra los càncers, o maishant mau, e las malaudias cardiovascularias. Que permet tanben de har baishar los triglicerides dens la sang.

La jota roja qu'ès lo legumatge qui contien lo taus d'antioxiènt lo mei haut. Lo son pigment, la betalaina, que favoriza la circulacion de la sang. Qu'ès son hicats dempuish quauques temps a la comercializar davath la fôrma de shuc, e qu'ès ua hont de vitamina A e K.

Los cauletsbròcas, comercializats dejà a la fin deu sègle 19au au marcat de Sent-Esprit-deu-Cap-deu-Pont-de-Baiona, que contienen, en mei d'antioxiènts eths tanben, vitamina C e K. Aquò que permet d'atenuar lo flaquèr e l'ansia, d'estimular lo sistèma immunitari e de lutar contra la tehequèra.

Alavetz, minjatz, vos tanben, aqueth legumatge d'abòr, e s'aquò ne'vs hè pas ben, ne'vs poirà pas har mau tanpauc !... Qu'ès tot lo mau qui'vs desiri !

Lo posoèr de servici... e non pas l'emposaire !

\*\*

### **Les aliments à privilégier en automne**

*Il faut dire bienvenue à l'automne ! Avec ses températures revues à la baisse, il n'y a rien de plus agréable que de profiter de cette saison ensoleillée et fraîche. Mais il est parfois difficile de consommer des aliments d'octobre. Pour vous aider à les choisir, en voici quelques-uns.*

*Les noix sont de véritables antioxydants, riches en oméga-3 et qui vous permettront de lutter contre le vieillissement cellulaire. Ce petit oléagineux contient des matières grasses qui agissent contre les mauvais cholestérols. À manger régulièrement de 4 à 8 noix par jour, fraîches ou sèches. Évitez cependant de manger ces assortiments salés qui leur font perdre facilement leurs vertus.*

*Les citrouilles et autres cucurbitacées font partie des caroténoïdes et contiennent elles aussi des antioxydants, du bêta-carotène et la lutéine, fournissent au corps la vitamine A et qui assurent le bon fonctionnement du système immunitaire.*

*l'oignon, appelée aussi la « cèbe », fait partie des alliées et est source de manganèse, de vitamine C et B6. La consommation régulière de l'oignon permettrait de lutter contre les cancers, ou « mauvais mal », et les maladies cardio-vasculaires. Il a aussi le pouvoir de faire baisser les triglycérides dans le sang.*

*La betterave rouge est le légume qui contient le taux d'antioxydant le plus élevé. Son pigment, la bétalaïne, favorise la circulation du sang. On s'est mis depuis quelques temps à la commercialiser sous forme de jus, et c'est une source de vitamine A et K.*

*Les brocolis, commercialisés déjà à la fin du 19ème siècle au marché de Saint-Esprit-du-Bout-du-Pont-de-Bayonne, contiennent, en plus d'antioxydant eux aussi, de la vitamine C et K. Cela permet d'atténuer la fatigue et le stress, de stimuler le système immunitaire et de lutter contre le rhume.*

*Alors, mangez, vous aussi, ces légumes d'automne, et si cela ne vous fait pas de bien, ça ne pourra pas vous faire de mal non plus !... C'est tout le mal que je vous souhaite !*

*Le « pousouè » de service... et non pas l'empoisonneur !*

### XXXIII

## Dètz aliments rics en vitamina D

**M**ei coneishuda pr'amor deu son ròtle essenciau dens l'ahortiment e la santat deus òs e de las dents, la vitamina D o « vitamina deu só » qu'ès tanben un actor de compte har dens l'utilizacion deu càlcium dens l'organisme tanben com dens la creishéncia de las cellulas. Se los arrais deu só e son considerats com la hont principau de vitamina D, qu'ès tanben presenta en quantitat consequenta dens mantuns aliments.

Que vam començar per parlar de l'òli de hitge de molua, qui ne dèishava pas un gost famós dens la boca deus dròlles de las annadas 50-60, quan e's presentava en botelha devath la fòrma liquida. Quant

de grimanças a tirat aus praubes mainats obligats de dessarrar los pòts tà l'engolir per aver « ua bona pravada e un bon desenvolopament deus òs ». Urós los còishes de uei qui se l'avalan devath la fòrma de gelulas... qui n'èvs dèishan pas nat maishant gost a la garganta !

Lo saumon, eth, qu'ès reputat tà contièner hèra de bon graish. Qu'ès ric en mineraus e en vitaminas, notadament vitamina D. Endé que consèrvi lo son apòrt en vitaminas, que conselhan de'u servir cuèit a la vapor doça, au horn o grasilhat.

La trueita, un aut peish de la familha deus pèishs graishs, qu'ès rica en omèga-3, en fosfòr, en selenium, en proteinas sancèras e en vitaminas B e D. Cuèita a la vapor doça o au horn, qu'ès conservarà la grana part deus sons elements nutritius.

Lo harenc de la Mar Grana qu'ès tanben ua hòrt bona hont de vitamina D. Qu'ès consoma marinat, meilèu que cuèit au horn o grasilhat, o lavetz sauret.

Los ueus que son un bon substitut a la carn, hòrt neurissent, dab un bon apòrt en elements nutritius. Que i a dehens tanben proteinas sancèras e vitaminas de la categoria B.

La lèit qu'ès rica en càlcium e en saus mineraus. Qu'ès un aliment a fòrt apòrt nutricionau qui n'ès pas mei de presentar. Qu'ès ua bona hont de vitaminas A, B, e D.

Lo hitge de vetèth, los dròlles que l'an sovent en hasti, mes que figura, contra tota atenta, au demiei deus aliments on i a hòrt de nutriments benefics. Qu'ès ric, eth tanben, en vitamina D.

Un còp boridas, esbrigalhadas e passadas, las havas de sòja que permèten d'obtièner un de qué béver que la qualitat nutricionau ne hè, adara, ua bona alternativa a la lèit de vaca. Que contien, entre autas, vitamina D e saus mineraus.

Laton o l'alòt, medish en consèrva, n'èntamia pas en arren los apòrts nutricionaus de peish. Ric en proteinas sancèras, que contien

tanben fosfòr, selenium, com vitaminas A, B, e D.

Alavetz, se, au miei de tot aquò, ne trobatz pas lo vòste bonaür, quès a desesperar ! Minjatz plan, solide, e hètz beròi !

Quès tot lo mau qui'vs desiri.

Lo posoèr de servici... e non pas l'emposaire !

\*\*

### **Dix aliments riches en vitamine D**

*Plus connue par rapport à son rôle essentiel dans le renforcement et la santé des os et des dents, la vitamine D ou « vitamine soleil » est aussi un acteur important dans l'utilisation du calcium dans l'organisme ainsi que dans la croissance des cellules. Si les rayons de soleil sont considérés comme la principale source de vitamine D, elle est aussi présente en quantité conséquente dans plusieurs aliments.*

*Nous allons commencer par parler de l'huile de foie de morue, qui ne laissait pas un goût fameux dans la bouche des enfants des années 50-60, quand elle se présentait en bouteille sous la forme liquide. Que de grimaces n'a-t-elle pas tiré aux pauvres gamins obligés de desserrer les lèvres pour l'avalier afin d'avoir « une bonne croissance et un bon développement des os ». Heureux les enfants d'aujourd'hui qui l'avalent sous forme de gélules... qui ne vous laissent pas de mauvais goût au gosier !*

*Le saumon, lui, est réputé pour contenir beaucoup de bons gras. Il est riche en minéraux et en vitamines, notamment en vitamine D. Pour qu'il conserve son apport en vitamines, il est conseillé de le servir cuit à la vapeur douce, au four ou grillé.*

*La truite, un autre poisson de la famille des poissons gras, est riche en oméga-3, en phosphore, en sélénium, en protéines complètes et en vitamines B et D. Cuite à la vapeur douce ou au four, elle conservera la grande partie de ses éléments nutritifs.*

*Le hareng de l'Atlantique est aussi une excellente source de vitamine D. Il s'apprête mariné, plutôt que cuit au four ou grillé, ou alors saur.*

*Les œufs sont un bon substitut à la viande, très nourrissant, avec un bon apport en éléments nutritifs. Ils contiennent également des protéines complètes et des vitamines de la catégorie B.*

*Le lait est riche en calcium et en sels minéraux. C'est un aliment à fort apport nutritionnel qui n'est plus à présenter. C'est une bonne source de vitamines A, B, et D.*

*Le foie de veau est souvent détesté des enfants, mais il figure, contre toute attente,*

*parmi les aliments contenant beaucoup de nutriments bénéfiques. Il est riche, lui aussi, en vitamine D.*

*Une fois bouillis, broyés et filtrés, les haricots de soja permettent d'obtenir la boisson dont la qualité nutritionnelle en fait, actuellement, une bonne alternative au lait de vache. Elle contient, entre autres, de la vitamine D ainsi que des sels minéraux.*

*Le thon rouge ou le thon blanc, même en conserve, n'entame en rien les apports nutritionnels du poisson. Riche en protéines complètes, il contient aussi du phosphore, du sélénium, ainsi que des vitamines A, B, et D.*

*Alors, si, au milieu de tout ça, vous ne trouvez pas votre bonheur, c'est à désespérer ! Mangez bien, c'est sûr, et portez-vous bien !*

*C'est tout le mal que je vous souhaite.*

*Le « pousouè » de service... et non pas l'empoisonneur !*

## XXXIV

### **Quin legumatge minjar tà's guardar la linha !**

**P**er començar, tot l'ivèrn que poderatz causir aqueth legumatge qui apèran en gascon lo rafe, o lo rafelet. Qu'a longas arradics negas e ua carn blanca, e qu'ès ric en proteïnas vegetaus e en iòde. De mèi, qu'ès un hòrt bon còpa-hami. Lo son poder caloric, hòrt feble, qu'ès de 17,8 quilocalorias per cent gramas

Que poderatz causir tanben lo fenolh qui tien pas mensh d'un dozenat de compausats antioxidant, principalement flavonoides. Qu'ès tanben hòrt ric en potassi e en calci. Lo son poder caloric qu'ès tanben hòrt feble (vint quilocalorias per cent gramas). Ideau endé ne pas préner un grama en tot har lo plen de mineraus.

La pastanagra, mèi coneishuda uei devath lo nom de carròta, qu'a ua hòrta concentracion en carotenoides e en vitamina A. Ua porcion de 100 gramas de carròtas que cobreish mei de la mitat deus besonhs de cada jorn en vitamina A endé un adulte. Que contien tanben vitaminas B e K, e lo son apòrt caloric n'ès pas sonque de trenta-sheis

quilocalorias per cent gramas N'ès pas pr'arren que los nòstes ajòus ès minjavan a l'Edat-Mejana aqueras arradics blancas, devienudas iranjas uei.

La tomata-cerisa, qui'ns vien de l'isla de Santorin, en Mar Mediterranèa, qu'ès rica en magnèsi, en calci, e en vitaminas C e B 9. Qu'a lo poder de har pishar e que permet d'eliminar atau las toxinas, e d'èsparenhar l'estocatge. Lo son poder caloric qu'ès de vint-e-nau quilocalorias per cent gramas

Lo cocom, eth, qu'ès constituit a navanta-sèt % d'aiga, e qu'ès la mèi bona potinga tà har pishar. Qu'ajuda a l'eliminacion e que fovoriza la pèrta de pes. Qu'ès ric en vitamina K e qu'a un poder caloric hòrt feble, sii dotze quilocalorias per cent gramas.

Alavetz, minjatz aqueth legumatge, e que magriratz, o que perderatz torns de cinta !

S'aquò nèvs hè pas ben, nèvs poirà pas har mau tanpauc !

Qu'ès tot lo mau qui'vs desiri !

Lo « posoèr » de servici... e non pas l'emposaire !...

\*\*

### **Quels légumes manger pour garder sa ligne !**

*Pour commencer, tout l'hiver vous pourrez choisir ce légume que l'on appelle en gascon le « rafe » ou le « rafoulet », le radis noir. Il a de longues racines noires, et une chair blanche, et il est riche en protéines végétales et en iode. De plus, c'est un très bon coupe-faim. Son pouvoir calorique, très faible, est de 17,8 kcal pour cent grammes.*

*Vous pourrez choisir aussi le fenouil qui contient pas moins d'une douzaine de composés antioxydants, principalement des flavonoïdes. Il est aussi très riche en potassium et en calcium. Son pouvoir calorique est également très faible (20 kcal pour cent grammes). Idéal pour ne pas prendre un gramme tout en faisant le plein de minéraux.*

*La « pastanagre » ou le panais, plus connue aujourd'hui sous le nom de carotte,*

*a une forte concentration en caroténoïdes et en vitamine A. Une portion de cent grammes de carottes couvre plus de la moitié des besoins quotidiens en vitamine A d'un adulte. Elle contient également des vitamines B et K, et son apport calorique n'est que de trente-six kcal pour cent grammes. Ce n'est pas pour rien que nos ancêtres mangeaient au Moyen-Âge ces racines blanches, devenues orange aujourd'hui.*

*La tomate cerise, qui nous vient de l'île de Santorin, en Mer Méditerranée, est riche en magnésium, en calcium, et en vitamines C et B9. Elle a un pouvoir diurétique et permet d'éliminer ainsi les toxines et d'éviter le stockage. Son pouvoir calorique est de vingt-neuf kcal pour cent grammes.*

*Le concombre, lui, est constitué à 97 % d'eau, et c'est le remède, la « poutingue » la plus diurétique de la liste. Il accélère l'élimination et favorise la perte de poids. Il est riche en vitamine K et a un pouvoir calorique très faible, soit douze kcal pour cent grammes.*

*Alors, mangez ces légumes, et vous maigrirez, ou vous perdrez des tours de taille !  
Si cela ne vous fait pas de bien, ça ne pourra pas vous faire de mal non plus !  
C'est tout le mal que je vous souhaite !  
Le « pousouè » de service... et non pas l'empoisonneur !...*

## XXXV

### **Frutas de minjar tà's guardar la linha...**

**Q**uès l'estiu, e donc lo moment de har lo regime en minjar frutas de sason.

Assajatz per començar lo meron. Se desiratz eliminar, quès la fruta ideau ! Que sii lo meron de Marmanda, la pastèca, o que vieni d'Espanha, quès ric en mineraus : magnesi, fosfòr, calci, hèr, coire e zinc. Tots los merons qu'an vertuts laxativas qui van anar har mei viste lo passatge, hùger d'apielar e donc empachar de préner pés. Lo son haut contienut en fibras quès tanben un atot tau vente plat. Qu'a, de mei, un feble apòrt caloric de 38 kcal/100 g.

Lo citron, antioxidant poderós, quès un aliat de purmèras tà la santat. Hèra ric en vitamina C, qu'ajuda l'organisme a devèrzer

mièlher los aliments. Qu'activa la secrecion de la bila, ajudant atau la deverzuda de çò que minjam. Enfin, l'acida citrica deu citron que va ajudar l'estomac a destocar mièlher graishas e proteïnas. La soa valor calorica quès de 33Kcal/100 g.

L'ananàs qu'a la reputacion d'estar l'un deus mièlher tà har magrir. Que tien en efèit bromelaïna, un enzime deus purmèrs tà cramar las grèishas. Que favoriza l'eliminacion deus lipides en esbrighant los teishuts cellulitics. Lo son contienut caloric quès hèra baish eth tanben : 33 Kcal/100 g

L'aligardon, eth, pr'amor que contien fibras en gran nombre, que va rénder aisit lo passatge deu de qué minjar. Quès tanben hèra ric en vitamina C, en magnesi e en calci La soa valor calorica quès de 45 Kcal/100 g.

E dab aquò que podetz béver tè, pr'amor l'estiu, quan hè caumàs o goha, que cau béver hèra, e sustot pas tròp fresc. La purmèra qualitat deu tè, quès de ne pas portar nada caloria (0 Kcal/100 g). E qu'a un taus d'assodorada hèra feble. Un aut atot, los polifenòus qui contien qu'ajudan tà cramar los lipides. Enfin, las soas proprietats tà har pishar que favorizan l'eliminacion de las toxinas.

S'aquò ne'vs hè pas ben, ne'vs poirà pas har mau tanpau !...

Quès tot lo mau qui'vs desiri !

Lo posoèr de servici... e non pas l'emposaire !

\*\*

### **Des fruits à manger pour garder sa ligne...**

*C'est l'été, et donc le moment de faire le régime en mangeant des fruits de saison.*

*Essayez pour commencer le melon. Si vous désirez éliminer, c'est le fruit idéal ! Que ce soit le melon de Marmande, la pastèque, ou qu'il vienne d'Espagne, il est riche en minéraux : magnésium, phosphore, calcium, fer, cuivre et zinc. Tous les melons ont*



*des vertus laxatives qui vont accélérer le transit, éviter de stocker et donc empêcher de prendre du poids. Sa haute teneur en fibres est aussi un atout pour le ventre plat. Il a de plus un faible apport calorique de 38 kcal/100g.*

*Le citron, antioxydant puissant, est un allié de premier ordre pour la santé. Très riche en vitamine C, il aide l'organisme à mieux digérer les aliments. Il active la sécrétion de la bile, facilitant ainsi la digestion de ce que l'on mange. Enfin, l'acide citrique du citron va aider l'estomac à mieux déstocker graisses et protéines. Sa valeur calorique est de 33 Kcal/100 g.*

*L'ananas a la réputation d'être l'un des meilleurs pour faire maigrir. Il contient en effet de la bromélaïne, une enzyme brûleuse de graisses par excellence. Cette dernière va favoriser l'élimination des lipides en cassant les tissus cellulitiques. Sa teneur calorique est très basse elle aussi : 33 Kcal/100g.*

*La framboise, elle, parce qu'elle contient des fibres en grand nombre, va faciliter le transit de la nourriture. Elle est aussi très riche en vitamine C, en magnésium et en calcium. Sa valeur calorique est de 45 Kcal/100 g.*

*Et avec cela vous pouvez boire du thé, parce que l'été, quand il fait une chaleur lourde, il faut boire beaucoup, et surtout pas trop frais. La première qualité du thé, c'est qu'il n'apporte aucune calorie (0 Kcal/100g). Il affiche un taux de satiété très faible. Autre atout, les polyphénols qu'il contient aident à brûler les lipides. Enfin, ses propriétés diurétiques favorisent l'élimination des toxines.*

*Si ça ne vous fait pas de bien, ça ne pourra pas vous faire de mal non plus !...*

*C'est tout le mal que je vous souhaite !*

*Le « pousouè » de service... et non pas l'empoisonneur !*

## XXXVI

### **End'aver ua cinta suberprima, de qué magrir com cau**

**C**om l'estiu arriba, que desiratz pèrder un chic de pès... e sustot de torn de cinta ! Los esfòrçs d'un regime que pòden estar aborrits per l'accion de cinc plantas naturaus, qui abrivan l'eliminacion de las grèishas. Que complètan miravilhosament plan ua fasa de regime qui mescla activitat fisica e alimentacion equilibrada.

Las propietats aprimantas deu té verd que son particularament eficaças, mercés a la soa accion diuretica. Las huelhas de té verd que son en efèit ricas en cafeïna eras enqüèra, e la loa accion que permet d'avalir las grèishas hèra viste. Las soas accions que son notadament hèra importantas sus las grèishas ditas « de resèrva », ua vertadèra calamitat qui hè vader lo pés mei gran.

Tà ua cura d'amagrida e ua ajuda a la resolucion de la cellulita, la rèina-de-prat qu'è ua planta hèra apropiada. Mercés a la soa riquesa en saus de potassium, que permet de's pèrder aiga pro viste. Qu'è arrechamandada taus regimes amagrissants e que reduseish las onturas de grèisha qui'vs hèrèn vèder gròs de la cinta.

Au nivèu de las plantas depurativas, lo gronh qu'è tanben un aliat de causir. Dab la soa accion especifica, que permet a l'organisme de liberar aisidament las soas toxinas : de mei, mercés a las soas propietats diureticas, que favoriza la deverzuda de las grèishas e que regula lo taus de glicemia deu còs.

E sustot, s'aquò ne'vs hè pas ben, aquò ne'vs poirà pas har mau tanpauc !... Qu'è tot lo mau qui'vs desiri !

Lo posoèr de servici... e non pas l'empoaire !

\*\*

### **Pour avoir une taille de guêpe, de quoi maigrir comme il faut**

*A l'approche de l'été, vous souhaitez perdre un peu de poids... et surtout de tour de taille ! Les efforts d'un régime peuvent être boostés par l'action de cinq plantes naturelles, qui accélèrent le processus d'élimination des graisses. Elles complètent merveilleusement bien une phase de régime combinant activité physique et alimentation équilibrée.*

*Les propriétés amincissantes du thé vert sont particulièrement efficaces, grâce à son action diurétique. Les feuilles de thé vert sont en effet riches en caféine elles encore, et leur action permet de détruire les graisses très rapidement. Leur action*

*est notamment très importante sur les graisses dites « de réserve », un vrai fléau qui provoque la surcharge pondérale.*

*Pour une cure d'amincissement et une aide à la résorption de la cellulite, la reine-des-prés est une plante très appropriée. Grâce à sa teneur riche en sels de potassium, elle permet d'éliminer l'eau de façon rapide. Elle est recommandée pour les régimes amincissants et réduit les capitons graisseux qui augmentent le volume de la taille.*

*Au niveau des plantes dépuratives, le pissenlit est également un allié de choix. Avec son action spécifique, il permet à l'organisme de libérer facilement ses toxines ; qui plus est, grâce à ses propriétés diurétiques, il favorise la digestion des graisses et régule le taux de glycémie du corps.*

*Et surtout, si cela ne vous fait pas de bien, cela ne pourra pas vous faire de mal non plus !... C'est tout le mal que je vous souhaite !*

*Le « pousouè » de service... et non pas l'empoisonneur !*

## XXXVII

### **Tà har baishar lo maishant colesteròu**

**L**o colesteròu, qu'è'n cau a l'organisme, mes quan n'i a de tròp que presenta un dangèr entau sistèma cardiovasculari. Abans d'assajar un tractament e potingas, que se'u pòden previèner dab ua alimentacion sana. Pr'aquò cinc biòcas que son d'arrecomandar.

La poma qu'ès ua fruta rica en fibras (o tilhas ce dirèn en lengatge popular), en flavonoidas e antioxidants. Que permet d'estimular lo hitge tad arredusir lo taus de colesteròu present dens la sang e previèner malaudias com l'arterioscleròsi. Que podetz anar dinc a ne minjar duas per jorn, pèth e tot.

Los esquilhòts que son hèra rics en acides graishs monoinsaturats, coneishuts per mestrejjar lo colesteròu de la sang. Que podetz ne minjar un punhat cada jorn.

L'alh qu'èra minjat preus nòstes ajòus, pr'amor aquera planta medicinau qu'avè mila vertuts. En efèit, qu'a proprietats

vasodilatatoras qui favorizan lo contròle e la diminucion deu colesteròu dens l'organisme, e tanben lo bon fonccionament deu còr. Que podetz anar dinc a ne minjar tres asclas o pèrnas per jorn. Avisatz-ve totun s'atz escautacòr o se patéishetz d'anemia... E ne'n cau sustot pas minjar quaranta-ueit òras abans e après ua operacion cirurgicau !

La civada qu'ès ua cereala rica en betaglucana, ua fibra solubla qui pòt masedar las riscas de malaudias deu còr e lo tròp de colesteròu dens la sang. Que podetz ne préner dinc a seishanta gramas per jorn un mes tendent shens problèma.

S'aquò ne'vs hè pas ben, ne'vs poirà pas har mau tanpauc !...

Qu'ès tot lo mau qui'vs desiri !

Lo posoèr de servici... e non pas l'emposaire !...

\*\*

### **Pour faire baisser le mauvais cholestérol**

*Le cholestérol est nécessaire à l'organisme, mais en excès il représente un danger pour le système cardio-vasculaire. Avant traitements et médicaments, une prévention est possible grâce à une alimentation saine et à ces cinq aliments superstars.*

*La pomme est riche en fibres (ou « tilles » en langage populaire), en flavonoïdes et antioxydants, elle permet de stimuler le foie pour réduire le taux de cholestérol présent dans le sang et prévenir des maladies comme l'athérosclérose. Vous pouvez aller jusqu'à en manger deux par jour avec la peau.*

*Les noix sont très riche en acides gras mono-insaturés, connus pour maîtriser le cholestérol sanguin. Vous pouvez en manger une petite poignée par jour.*

*L'ail était mangé pas nos aïeux, car cette plante médicinale avait mille et une vertus. En effet, il a des propriétés vasodilatatrices, qui favorisent le contrôle et la diminution du cholestérol dans l'organisme, ainsi que le bon fonctionnement du cœur. Vous pouvez aller jusqu'à en manger trois gousses par jour. Attention cependant, si vous êtes sujet aux brûlures d'estomac ou si vous souffrez d'anémie... Et il ne faut surtout pas en manger 48 heures avant et après une intervention chirurgicale !*

*L'avoine est une céréale est riche en bêta-glucane, une fibre soluble qui peut dompter les risques de maladies coronariennes et l'excès de cholestérol dans le sang. Vous pouvez en prendre jusqu'à 60 gr. par jour pendant un mois sans problème.*

*Si ça ne vous fait pas de bien, ça ne pourra pas vous faire de mal non plus !...*

*C'est tout le mal que je vous souhaite !*

*Le « pousouè » de service... et non pas l'empoisonneur !...*

## XXXVIII

### **Contra las aranhas o las tardanhas hens la maison**

Qu'atz paur de las aranhas ? O lavetz qu'atz simplement enveja qu'és tirin deu vòste ostau a l'òra on lo temps e comença a vèder mei hred, e on an enveja de's vièner cauhar a casa. Com cau har a las estòrças o a la patiborra contra las aranhas en aquera sason de la baisha deu temps on e's vienien hicar a l'acès o a la cela a vòste ?

Qu'existéishen mantuas solucions eficaças contra eras. Mes que causiratz meilèu repulsius naturaus com sabèn se'n servir d'auts còps las mairanas o los posoèrs.

Que coneishi jo sèt torns qui'vs pòden servir :

– Lo viague blanc : Pulverizatz regularament dab viague blanc los contorns de las frinèstas e de las pòrtas. Gràcias ad aquò, las aranhas n'auràn pas mei enveja d'èntar a vòste.

– La pèira d'alum : Dab prova d'alum, qu'ès possible de har simedish un repulsiu naturau. Diluïtz 50 gr de prova d'alum dens 500 ml d'aiga tèba. Mesclatz e versatz hens un vaporizator. Vaporizatz suus endrets on las aranhas e riscan de passar, e lo torn qu'ès hèit. Que m'estonaré qu'avossin envenja de tornar sajar. N'aiman pas briga aquò.

– L'aspic : Las aranhas qu'an en òdi l'aulor d'aquera planta. Difusatz

regularament hens cada pèça deu vòste ostau òli essenciau d'aspic. Se trobatz qu'aquò e còsta tròp car de crompar òli essenciau, que podetz avantatjosament l'arremplaçar dab beròis flòcs secats tot simplement.

– Los marrons : Profieitatz d'ua passejada endé n'amassar. Qu'ès la sason. Copatz-los en dus e pausat-ne quauques uns hens los cots deu vòste ostau. Las aranhas n'aiman pas aquò !...

– Las huelhas de castanhèr : Qu'ès tanben un bon mejan endé's virar las aranhas de casa. Pausatz-ne quauquas huelhas suu cantèr de la vòsta frinèsta.

– Las huelhas de tomatas : Hicatz-ne au bòrd de las vòstas frinèstas e pòrtas. Las aranhas que seràn caçadas per l'aulor. Pensatz totun a cambiar las huelhas quan siin tròp secas...

– Lo mendràs : Tau com los auts torns, aquí enqüèra qu'ès l'aulor qui harà lo son efèit. Hicatz-ne un chic pertot a casa.

E sustot, s'aquò ne'vs hè pas ben, ne harà pas mau tanpauc a las aranhas !... Mes qu'auratz la patz tot l'ivèrn ! Qu'ès tot lo mau qui'vs desiri !

Lo posoèr de servici... e non pas l'emposaire !

\*\*

### **Contre les araignées ou les toiles d'araignées dans la maison**

*Vous avez peur des araignées ? Ou vous avez tout simplement envie qu'elles s'éloignent de votre maison à l'heure où le temps commence à devenir plus froid, et où elles ont envie de venir se chauffer chez vous ? Comment faire pour lutter contre les araignées en cette saison d'automne où elles viennent se mettre à l'abri chez vous ?*

*Il existe plusieurs solutions efficaces contre elles. Mais vous choisirez plutôt des répulsifs naturels comme savaient les utiliser autrefois nos grand-mères ou les « pousouès ».*

*Je connais personnellement sept astuces qui peuvent vous servir :*

*– Le vinaigre blanc : Pulvériser régulièrement du vinaigre blanc sur les contours*

de vos fenêtres et de vos portes. Avec cette astuce, les araignées n'auront plus envie d'entrer chez vous.

- La pierre d'alun : Avec de la poudre d'alun, il est possible de fabriquer soi-même un répulsif naturel. Diluez 50 g de poudre d'alun dans 500 ml d'eau tiède. Mélangez et versez dans un vaporisateur. Vaporisez sur les endroits où les araignées sont susceptibles de passer. Cela métonnerait qu'elles aient envie de réessayer. Elles n'aiment pas du tout cela.

- La lavande : Les araignées ont horreur de l'odeur de cette plante. Diffusez régulièrement dans chaque pièce de votre maison de l'huile essentielle de lavande. Si vous trouvez que cela coûte trop cher d'acheter de l'huile essentielle, vous pouvez avantageusement la remplacer par de jolis bouquets de fleurs séchées tout simplement.

- Les marrons : Profitez d'une promenade pour en ramasser. C'est la saison. Coupez-les en deux et disposez-les dans chaque coin de votre maison. Les araignées n'aiment pas ça !...

- Les feuilles de châtaigner : C'est aussi un bon moyen pour vous débarrasser des araignées. Posez-en quelques feuilles sur le rebord de votre fenêtre.

- Les feuilles de tomates : Mettez-en au bord de vos fenêtres et de vos portes. Les araignées seront repoussées par l'odeur. Pensez à changer les feuilles dès qu'elles sont trop sèches...

- La menthe : Tout comme les autres astuces, ici encore c'est l'odeur qui va faire son effet. Placez-en un peu partout dans votre maison.

Et surtout, si cela ne vous fait pas de bien, ça ne fera pas de mal non plus aux araignées ! Mais vous aurez la paix tout l'hiver ! C'est tout le mal que je vous souhaite !

Le « pousouè » de service... et non pas l'empoisonneur !

## XXXIX

### Contra las ahroncillas

Quan vielhéishem, la nòste pèth que cambia. Las cellulas greishosas que retrecéishen e la pèth que pèrd de la soa elasticitat. Las ahroncilhas que començan d'aparéisher arron deus uelhs e suu temp.

N'èm pas tots a egalitat de cap a las ahroncilhas, l'èreditat que jòga un ròtle important. Lo monde qui an ua pèth clara que desvolopan

en generau hroncilhas mei adaisa, pr'amor la soa pèth quès mens emparada contra los arrais deu só. Totun, l'igièna de vita quès tanben hèra importanta.

Qu'vs perpausam quauques conselhs de mairana qui poirén ajuda'vs de lutar contra aqueras ahroncilhas abans l'atge.

Minjatz cada jorn mantrua fruta e mantrun legumatge, pr'amor que contiènen hèra de vitaminas e de mineraus que la vòsta pèth e n'a besonh tà damorar joena e en bona santat !

Per exemple, la vitamina C, un antioxidant, quès coneishuda tà estar essenciau tà la produccion de collagèn. Aceth que luta eficaçament e naturaument contra las ahroncilhas.

Qu'atz aquí quauques aliments rics en vitamina C de minjar regularament : los quioís, las pomas, los pompelmós, los caulets de brot...

Que cau privilegiar tanben ua alimentacion rica en omèga-3. Aqueths acides graish essenciaus qu'ajudan de neurir la pèth e de lutar contra las ahroncilhas. Que son presents dens los pèishs graishs, com los macarèus, las peishòtas, lo saumon, l'aton, lo harenc, e las anchòias, los esquilhòts e las òlis, particularament la d'argan, un arbe qui vad quasiment essenciaument au Maròc.

Lo té verd e lo té blanc que contiènen tanben un fòrt taus d'antioxidants. Los polifenòus presents dens aquera bevenda magica qu'auren poders contra l'envielhida de ne pas deishar de costat. Alavetz, perquè se'n privar ?

L'automassatge que permet de destèner los muscles, d'abaishar las contraccions de la pèth e d'activar la regeneracion cellularia. Alavetz, qu'ac auratz comprés, lo massatge quès hèra bon tà previèner l'apareishuda de las hroncilhas ! Utilizar òlis quès enquèra mei eficaç. Quauques exemples d'òlis que podetz utilizar : l'òli d'oliva, l'òli de ricin, l'òli d'argan, l'òli de borraina...



Que podetz tanben assajar las caretas contra las ahroncilhas, mes pas besoh de despensar sòus tà las har vosatis medish : careta a l'argèla, careta a la banana, careta au lèrme de ueu...

Quès tanben de compte har de béver hèra d'aiga tà mantièner la vòsta pèth en bona santat. L'aiga que contribueish de netejar lo vòste còs de las toxinas. Quan la pèth es plan enaigada, que devien sana e arrajanta. Ua bona idratacion quès de mei indispensabla a la vòsta santat a long tèrmi. Béver un litre e miei d'aiga per jorn qu'ajudarà lo vòste còs e la vòsta pèth de lutar contra las ahroncilhas.

Quès de compte har tanben de s'emparar deu só, pr'amor los arrais UV que son responsables de l'envielhida de la pèth. E ne cau pas fumar, lo tabac que harà la vòsta pèth seca e blasida, e que provocarà l'apareishuda d'ahroncilhas sus la vòsta cara ! En efèit, fumar que privarà la vòsta pèth d'oxigèn e de nutriments.

Enfin, apracticar ua activitat fisica regulara que permet d'è guardar la pèth joena e tonica.

E sustot, s'aquò ne'vs hè pas ben, ne'vs poirà pas har mau tanpauc !... Quès tot lo mau qui'vs desiri !

Lo « posoèr » de servici... e non pas l'emposaire !...

\*\*

## Contre les rides

*Lorsque nous vieillissons, notre peau change. Les cellules grassieuses rétrécissent et la peau perd de son élasticité. Les rides commencent à apparaître autour des yeux et sur le front.*

*Nous ne sommes pas tous égaux face aux rides, l'hérédité joue un rôle important. Les personnes ayant une peau claire développent généralement des rides plus facilement, car leur peau est moins protégée contre les rayons du soleil. Néanmoins, l'hygiène de vie est également très importante.*

*Nous vous proposons quelques conseils de grand-mère qui pourraient vous aider*

*à lutter contre ces rides qui vous font vieillir avant l'âge.*

*Mangez chaque jour plusieurs fruits et légumes, car ils contiennent beaucoup de vitamines et de minéraux dont votre peau a besoin pour rester jeune et en bonne santé !*

*Par exemple, la vitamine C, un antioxydant, est connue pour être essentielle à la production de collagène. Celle-ci lutte efficacement et naturellement contre les rides.*

*Voici des aliments riches en vitamine C à consommer régulièrement : les kiwis, les pommes, les pamplemousses, les choux de Bruxelles...*

*Il faut privilégier aussi une alimentation riche en oméga-3. Ces acides gras essentiels aident à nourrir la peau et à lutter contre les rides. Ils sont présents dans les poissons gras comme les maquereaux, les sardines, le saumon, le thon, le hareng, et les anchois, les noix et les huiles, particulièrement l'huile d'argan, un arbre qui pousse presque essentiellement au Maroc.*

*Le thé vert et le thé blanc contiennent également un fort taux d'antioxydants. Les polyphénols présents dans cette boisson magique auraient des pouvoirs anti-vieillessement à ne pas laisser de côté. Alors, pourquoi s'en priver ?*

*L'automassage permet de détendre les muscles, de diminuer les contractions de l'épiderme et d'activer la régénération cellulaire. Alors, vous l'aurez compris, le massage est excellent pour prévenir l'apparition de rides ! Utiliser des huiles est encore plus efficace. Quelques exemples d'huiles que vous pouvez utiliser : huile d'olive, huile de ricin, huile d'argan, huile de bourrache...*

*Vous pouvez aussi essayer les masques antirides, mais pas besoin de dépenser une fortune pour les confectionner vous-même : masque à l'argile, masque à la banane, masque au blanc d'œuf...*

*Il est aussi important de boire beaucoup d'eau pour maintenir votre peau en bonne santé. L'eau contribue à débarrasser votre corps des toxines. Lorsque votre peau est bien hydratée, elle devient saine et rayonnante. Une bonne hydratation est de surcroît indispensable à votre santé sur le long terme. Boire un litre et demi d'eau par jour aidera votre corps et votre peau à lutter contre les rides.*

*Il est important aussi de se protéger du soleil, car les rayons UV sont responsables du vieillissement de la peau. Et il ne faut pas fumer, le tabac rendra votre peau sèche et terne, et provoquera l'apparition de rides sur votre visage ! En effet, fumer privera votre peau d'oxygène et de nutriments.*

*Enfin, pratiquer une activité physique régulière permet de garder votre peau jeune et tonique.*

*Et surtout, si cela ne vous fait pas de bien, cela ne pourra pas vous faire de mal*

*non plus !... C'est tout le mal que je vous souhaite !  
Le « pousouè » de service... et non pas l'empoisonneur !...*

## XL

### **Tà lutar contra las alergias au pollèn o a las sensènas**

**D**ab l'arribada deu primtemps, que vien en las purmèras alergias a las sensènas. Rinitis, conjonctivitis, 20 % deus Francés qu'èn son victimas cada annada. Aquí cinc conselhs tà'vs protegir lo mei possible e atau v'sesprenhar las complicacions.

1. Lavatz-ve lo nas e los uelhs un còp per jorn. Los allergèns que s'esluran aisidament dens la moquira. L'idea qu'ès de'us deslotjar en utilisant un shisclat a l'aiga de mar. Clinatz leugèrament lo cap virat suu costat, pulverizatz dens la nasic. Barratz l'auta nasic e hètz anar-tornar dab l'aiga dens lo nas. Hètz la medisha causa taus uelhs en utilizar sérum fisiologic.

2. Lavatz-ve lo peu e la pèth lo ser. Qu'ès hèra utile tà v'sesprenhar de'vs pausar las sensènas sus la cochina o lo canapè qui porrèn atau entrar en contacte dab los uelhs o la boca. Tà la vòsta pèth, los especialistas qu'arrecomanan l'utilizacion d'emolients simples, que la proprietat n'ès d'amodir e de desténer los teishuts.

3. Airejatz la vòsta maison o la vòsta casa. S'ès arrecomandat de barrar las frinèstas en cas de periòd de sensèna, qu'ès bon d'airejar on damoratz a las bonas òras. Que vau mièlher lo matin, entre sèt òras e nau òras, e en fin de jornada, a partir de cinc òras deu ser.

4. Barratz las vitras en veitura. Las sensènas deus arbes com los bedoths, las platanas o los ciprès que son de redobtar a la prima e que s'invitan aisidament dens los espacis barrats, com las veituras. Pr'amor d'aquò qu'ès important de barrar las vitras deu vòste vehicule

dens las zònas a mac. Pensatz de consultar lo siti [www.pollens.fr](http://www.pollens.fr) : lo hialat nacionau de susvelhança aerobiologic (RNSA). Que repertoria las zònas a mac on la densitat de las sensènas es hòrta dab l'ajuda de captors dens tota la França.

5. Hètz-ve desensibilizar sès possible. Se la sensèna a ua causa plan identificada, que serà possible d'anar de cap ad ua desensibilizacion qui, segon los allergològas, es eficaça dens 60 a 70 % deus cas.

E sustot, s'aquò ne'vs hè pas ben, ne'vs poirà pas har mau tanpauc !... Quès tot lo mau qui'vs desiri !

Lo posoèr de servici... e non pas l'emposaire !

\*\*

### **Pour lutter contre les allergies au pollen ou aux « sensènes »**

*Avec l'arrivée du printemps, viennent les premières allergies dues aux pollens. Rhinites, conjonctivites, 20 % des Français en sont victimes chaque année. Voici cinq conseils pour s'en protéger au maximum et ainsi éviter les complications.*

1. Lavez-vous le nez et les yeux une fois par jour. Les allergènes se glissent aisément dans la muqueuse nasale. L'idée est de les déloger en utilisant un spray à l'eau de mer. Penchez légèrement la tête tournée sur le côté, pulvérisez dans la narine. Fermez l'autre narine et faites un va-et-vient avec l'eau dans la narine. Idem pour les yeux, utilisez du sérum physiologique.

2. Lavez-vous les cheveux et la peau le soir. Très utile pour éviter de déposer des pollens sur l'oreiller ou le canapé qui pourraient ainsi entrer en contact avec les yeux et la bouche. Pour votre peau, les spécialistes recommandent l'utilisation d'émollients simples, dont la propriété est d'amollir et de détendre les tissus.

3. Aérez votre domicile. S'il est recommandé de fermer ses fenêtres en cas de pic pollinique, il est bon d'aérer son habitation, aux bonnes heures. Préférez le matin, entre 7h et 9h, et en fin de journée, à partir de 17h.

4. Fermez les vitres en voiture. Les pollens des arbres comme les bouleaux, platanes ou cyprès sont redoutables au printemps et s'invitent facilement dans les espaces clos, comme les voitures. C'est pourquoi il est important de fermer les vitres de votre véhicule dans les zones à risque. Pensez à consulter le site [www.pollens.fr](http://www.pollens.fr) :

le Réseau National de Surveillance Aérobiologique (RNSA). Il répertorie les zones à risque dont la densité de pollens est forte à l'aide de capteurs répartis dans toute la France.

5. Faites-vous désensibiliser si possible. Si le pollen en cause est bien identifié, il sera possible d'aller vers une désensibilisation qui, selon les allergologues, est efficace dans 60 à 70 % des cas.

Et surtout, si cela ne vous fait pas de bien, cela ne pourra pas vous faire de mal non plus !... C'est tout le mal que je vous souhaite !

Le « pousouè » de service... et non pas l'empoisonneur !

## XLI

### Contra los pedolhs e las lénias

D'aus còps, las mairanas qu'avèn mei d'un torn endés tirar deu poishiu los pedolhs shens produits quimics.

Purmèr, qu'utilizavan lo viague blanc, tant per tractar las lénias com per netejar los apers, bròssapeus e pientes. Dens un vèire d'aiga, diluïtz un culhèr a sopa de viague e aplicatz aquò suu peu en massant generosament. Puish cobritz lo cap dab ua tavalha cauhada quinze minutas tendent, abans de passar lo piente a pedolhs trilh per trilh. Ahrescatz lo peu tà har desaparèisher completament l'aulor deu viague. Que vs'i podetz tornar cada jorn tendent lo tractament.

L'òli de coco e l'òli d'òliva que son de bon emplegar, pr'amor los principes actius qu'estupan los pedolhs. Tad un tractament radicaü, que podetz cobrir tot lo peu d'òli, e deïshar agir tota la nueit en cobrint lo cap dab un bonet de docha. Lo lendoman de matin, après d'aver ahrescat e desmesclat lo peu, que passartz lo piente a pedolhs. Lavatz après lo peu dab un lavacap.

Que podetz tanben utilizar bicarbonat de soda sus tota la pèth deu cap, en massant mantuas minutas abans de lavar lo peu.

La maionesa, vielha recèpta de d'aus còps, que vieneré au cap deus

pedolhs de faïçon eficaça. Pr'aquò, prenetz ua maïonesa preparada de fresc que dispausaratz sus la pèth deu cap en massant. Deishatz agir duas òras, puish passatz cade trilh dab lo piente a pedolhs, abans d'ahrescar lo peu e de'u lavar dab lo lavacap abituau.

L'òli essenciau d'aspic qu'ès tanben un repulsiu hòrt eficaç ! Que sufèish de diluir dus chòts d'òli essenciau d'aspic dens lo vòste après-lavacap. Hregatz tot lo peu, deishatz pausar cinc minutas, puish brossatz. Avisatz-v'i ! Ne cau pas utilizar aquò sus la pèth deu cap deus ninòts de mens de sheis mes.

Après aver desmesclat lo peu dab ua bròssa adaptada, passatz cada jorn lo piente a pedolhs, cada trilh après cada trilh. A cada passatge, verificatz que pedolhs o lénias e ne damòrin pas estacats au piente, trempatz-lo dens un vaishèth d'aiga, puish eishugatz-lo endé vs'èsparenhar de har passar las lénias d'un tilh a l'aut. Que podetz utilizar un supòrt blanc, de papèr o de teishut, au moment de pientar lo peu, e atau que poiratz véder los pedolhs a tombar.

Avisatz-ve aus conselhs de las mairanas ! Si atz paur de la preséncia de pedolhs en los textiles, que vs'èus podetz tirar deu poishiu en barrant los teishuts, pelhòts o linçòus, dens ua saca de plastica, un detzenat de jorns tendent. Qu'ès lo temps qui calerà tà har crebar aqueths mauhasents. Après, que poiratz lavar los textiles a la maquina. Esparenhatz-ve d'arrestar lo tractament tròp lèu, medish se ne vedetz pas mei lénias. En efèit, hèra de cussons que pòden susviver ad un tractament. Lo mièlher qu'ès donc de har au mens tres aplicacions tà'us har crebar. Esparenhatz-ve absolutament d'utilizar un secapeu, que la calor e favorizaré malurosament lo desvolopament deus pedolhs sus la pèth deu cap. Lo tractament lo mei eficaç qu'ès lo qui es compausats d'actius cent per cent naturaus. Los neurotoxics presents dens los insectidas que son chic eficaçs, en mei d'agredir la pèth deu cap. Que cau tanben préner en compte que, au hiu deu

temps, los pedolhs be son devienuts hòrt resistents a las moleculas deus insecticidas...

E sustot, s'aquò ne hè pas ben aus vòstes cars petits caps, blonds, saures o negues, aquò ne poirà pas ha'us deu mau tanpauc !... Qu'ès tot lo mau que'vs desiri e que'us desiri !

Lo posoèr de servici... e non pas l'èmposoaire !

\*\*

## Contre les poux et les lentes

*Autrefois, nos grands-mères avaient plusieurs astuces pour se débarrasser des poux sans produits chimiques.*

*D'abord, elles utilisaient du vinaigre blanc, autant pour le traitement contre les lentes que pour désinfecter les ustensiles, brosses et peignes. Dans un verre d'eau, diluez une cuillère à soupe de vinaigre et appliquez cela sur la chevelure en massant généreusement. Puis, recouvrez le crâne avec une serviette chauffée pendant quinze minutes, avant de passer le peigne à poux mèche par mèche. Rincez les cheveux pour éliminer l'odeur du vinaigre. Vous pouvez répéter chaque jour, durant le traitement.*

*L'huile de coco et l'huile d'olive sont très efficaces, car leurs principes actifs étouffent les poux. Pour un traitement radical, vous pouvez recouvrir la chevelure d'huile, et laisser agir toute la nuit en recouvrant la tête avec un bonnet de douche. Le lendemain matin, après avoir rincé et démêlé les cheveux, vous passerez le peigne à poux. Lavez ensuite les cheveux avec un shampoing.*

*Vous pouvez également utiliser du bicarbonate de soude sur l'ensemble du cuir chevelu, en massant plusieurs minutes avant de laver les cheveux.*

*La mayonnaise, vieille recette d'antan, viendrait à bout des poux efficacement. Pour ce faire, prenez une mayonnaise fraîchement préparée que vous disposerez sur le cuir chevelu en massant. Laissez agir deux heures, puis passez chaque mèche au peigne à poux, avant de rincer les cheveux et de les laver avec votre shampoing habituel.*

*L'huile essentielle de lavande est aussi un répulsif très efficace ! Il vous suffit de diluer deux gouttes d'huile essentielle de lavande dans votre après-shampoing. Frictionnez l'ensemble de la chevelure, laissez agir cinq minutes, puis brossez.*

*Attention ! A ne pas utiliser sur les cuirs chevelus des enfants de moins de six mois.*

*Après avoir démêlé les cheveux avec une brosse adaptée, passez quotidiennement le peigne à poux, une mèche après l'autre. À chaque passage, vérifiez que des poux ou des lentes ne restent pas accrochés au peigne, trempez-le dans une bassine d'eau, puis essuyez-le pour éviter tout transfert de lentes d'une mèche à l'autre. Vous pouvez utiliser un support blanc, en papier ou en tissu, au moment de peigner les cheveux, et ainsi vous pourrez voir les poux tomber.*

*Attention aux conseils de nos grands-mères ! Si vous suspectez la présence de poux dans des textiles, vous pouvez vous en débarrasser en enfermant les tissus, habits ou draps, dans un sac en plastique, durant une dizaine de jours. C'est le temps nécessaire pour faire mourir ces nuisibles. Ensuite, vous pouvez laver les textiles à la machine. Évitez d'arrêter le traitement trop tôt, même si vous ne voyez plus de lentes. En effet, beaucoup de larves peuvent survivre à un traitement. Le mieux est donc de procéder à trois applications minimum pour détruire complètement ces dernières. À éviter absolument : l'usage du sèche-cheveux, dont la chaleur favorise malheureusement le développement des poux sur le cuir chevelu. Les traitements les plus efficaces sont ceux qui sont composés d'actifs 100 % naturels. Les neurotoxiques présents dans les insecticides sont peu efficaces en plus d'agresser le cuir chevelu. Il faut aussi prendre en compte le fait que, au fil du temps, les poux sont devenus très résistants aux molécules des insecticides...*

*Et surtout, si cela ne fait pas de bien à vos chères petites têtes, blondes, châtain ou brunes, cela ne pourra pas leur faire de mal non plus !... C'est tout le mal que je vous souhaite et que je leur souhaite !*

*Le « pousouè » de service... et non pas l'empoisonneur !*

## XLII

### Contra la còhturça

**L**a còhturça quès ua dolor cervicau frequenta devuda ad estiradas muscularias. Que'u pòden dar solaç dab potingas de mairana o de posoèr.

Ua hont de calor aplicada au nivèu deu cocòt, ua veishiga per exemple, que pòt dar solaç ad ua còhturça. Que sufeish de se la



pausar suu còth – sii dab òs de cerisa, sii simplament dab aiga cauta – e la dolor qu'aurà quasiment desapareishut !

L'òli d'èrba deus verens qu'ès coneishuda par la soas vertuts qui balhan solaç a las estiradas au nivèu deu cocòt o deus muscles. Qu'ès donc arrecomandada tà har solaç au mau d'èsquia o a la còthturça. La recèpta ? Procuratz-ve cinc-cents gramas de huelas d'èrba deus verens e deishatz-las sòuver au só tres setmanas tendent dens un litre d'òli d'oliva. Tà acabar, que serà pro de passar la potinga e de la versar dens ua botelha de vèire opaca. Avisatz-ve, aquera òli qu'ès foto-sensibilizanta ! Que calerà donc esprenhar de vs'èxpausar au só après de l'aver utilizada. Que podetz tanben trobar l'èrba deus verens prèsta a l'emplec dens los magazins bios.

L'òli essenciau d'èstragon qu'a era tanben lo poder de dar poderosament solaç d'ara enlà en cas de còthturça. Eslavassatz quauques chòts d'òli essenciau d'èstragon dens òli vegetau, puish aplicar la mesclanha suu cocòt en tot massar tà har penetrar l'òli e desténer la pèth. Au contra, qu'ès contra-indicada tau monde qui patéishen o qui an patit d'un càncer ormono-dependent. De mei, qu'augmenta la sensibilitat de la pèth aus arrais deu só, e que pòt estar seguit d'ua sortida de bruslons de la pèth. Que cau donc vs'èsprenhar de vs'èxpausar au só après d'aver aplicat aquesta òli. Tesicaira quan es bloça, que deu tostemp estar eslavassada dab ua òli vegetau. De mei, que la cau interdísar a las hemnas empenhadas e aus dròlles de mensh de tres ans.

Alavetz, assajatz vos tanben aqueras potingas de posoèrs, ne vs'emposoaràn pas, medish se pòt emposoerà'vs qui sap ! Que'vs harà segurament solaç. Qu'ès tot lo mau qui'vs desiri !

E sustot, s'aquò ne'vs hè pas ben, ne'vs poirà pas har mau tanpauc !...

Lo « posoèr » de servici... e non pas l'emposoaire !...

\*\*

## Contre le torticolis

*Le torticolis est une douleur cervicale fréquente due à des tensions musculaires. On peut le soulager par ces remèdes de grands-mères ou de rebouteux.*

*Une source de chaleur appliquée au niveau de la nuque, une bouillotte par exemple, peut soulager un torticolis. Il suffit de la poser sur le cou – soit aux noyaux de cerises, soit simplement à l'eau chaude – et la douleur aura quasiment disparu !*

*L'huile de millepertuis est connue pour ses vertus apaisantes sur les tensions au niveau de la nuque ou les douleurs musculaires. Elle est donc recommandée pour soulager le mal de dos ou le torticolis. La recette ? Procurez-vous cinq-cents grammes de feuilles de millepertuis et laissez-les macérer au soleil pendant trois semaines dans un litre d'huile d'olive. Pour finir, il vous suffira de filtrer la potion et de la verser dans une bouteille de verre opaque. Attention, cette huile est photo-sensibilisante ! Il faudra donc éviter de vous exposer au soleil après son application. Vous pouvez également trouver de l'huile de millepertuis prête à l'emploi dans les magasins bio.*

*L'huile essentielle d'estragon possède elle aussi un pouvoir de soulagement puissant et immédiat en cas de torticolis. Diluez quelques gouttes d'huile essentielle d'estragon dans de l'huile végétale, puis appliquez le mélange sur la nuque tout en massant afin de faire pénétrer l'huile et détendre les tissus. Par contre, elle est contre-indiquée chez les personnes souffrant ou ayant souffert de cancer hormono-dépendant. De plus, elle augmente la sensibilité de la peau aux rayonnements solaires, ce qui peut entraîner une éruption cutanée. Évitez donc de vous exposer au soleil après l'application. Irritante à l'état pur, elle doit toujours être diluée avec une huile végétale. De plus, elle est interdite aux femmes enceintes et aux enfants de moins de trois ans.*

*Alors, essayez vous aussi ces remèdes de « pousouers », ça ne vous empoisonnera pas, même si ça peut vous ensorceler qui sait !... Cela vous soulagera sûrement ! C'est tout le mal que je vous souhaite !*

*Et surtout, si cela ne vous fait pas de bien, cela ne pourra pas vous faire de mal non plus !...*

*Le « pousouè » de service... et non pas l'empoisonneur !...*



## XLIII

### Contra lo berenc

Lo berenc quès ua malaudia de la pèth, qui a mantuas originas : l'ànsia, o lo contacte dab produïts quimics...

Que's pren la fòrma de placas rojas dessecadas, e medish de picons, dens los cas los mei maishants. Que balha tiralhaments, gratèras e dolors. Qu'existéishen mantruas potingas d'apoticaris tà apatzar o dar solaç au berenc, mes d'aubuas potingas naturaús de mairana... o de posoèrs, qui còstan plan mensh car e qui pòden s'averar mei eficaças, que permeten de'n viéner au cap.

La civada per exemple qu'a incrediblas vertuts qui hèn deu ben a la santat de la pèth. Quès tanben arreconeishuda tà suenhar lo berenc. Que pòt estar passada sus la zòna afectada de mantuas faïçons. Quès possible d'optar pr'un banh o un suenh dab flòcs de civada, o enqüèra un lavatòri au bren de civada. Que pòden tanben aver recors ad ua compressa enbevuda de haria de civada.

L'amarossa que dispausa tanben de vertuts incrediblement ben·hasenta tà la pèth, e que suenha hèra plan la qui es entecada preu berenc. Tad aquò, que sufeish d'embéver ua compressa d'un lavatòri a l'amarossa, qui auràn obtienut en hant sòuver flors o sacòts de tisana d'amarossa e de l'aplicar sus las zònas concernidas.

L'argela verda n'a pas sonque la capacitat de purificar la pèth, qu'apatza tanben los epidèrmas qui patéishen de berenc. Lo cataplasma d'argela verda, compausat deu minerau en posca mesclat ad un culheir d'òli d'oliva verja, que deu estar pausat sus las zònas entecadas. Que menha atau un apatzament quasi immediat.

Las huelas de caulet blanc que permeten tanben de dar solaç a la pèth qui pateish de berenc. Mes que las cau har seguir ua preparacion

especiau. Que deven estar aplatidas a l'arrebòla tà nèsprémer lo shuc, puish las har tebejar a la vapor, au-dessús d'ua caceròla d'aiga cauda. Que son alavetz prèstas d'estar aplicadas sus las partidas deu còs entecadas de berenc. Tà mei d'eficacitat, que cau har atau dus còps per jorn.

E sustot, s'auò ne'vs hè pas ben, ne'vs poirà pas har mau tanpauc !...

Qu'ès tot lo mau qui'vs desiri !

Lo « posoèr » de servici... e non pas l'emposaire !...

\*\*

## Contre l'eczéma

*L'eczéma est une maladie de la peau, dont les origines sont diverses : le stress, ou le contact avec des produits chimiques...*

*Il prend la forme de plaques rouges desséchées, et même de crevasses, dans les cas les plus sévères. Il occasionne des tiraillements, des démangeaisons et des douleurs. Il existe différents traitements pharmaceutiques pour apaiser l'eczéma, mais certains remèdes naturels de grand-mère... ou de sorciers, bien moins coûteux et plus efficaces, permettent d'en venir à bout.*

*L'avoine par exemple possède d'incroyables vertus bénéfiques à la santé de la peau. Elle est également reconnue pour soigner l'eczéma. Elle peut être appliquée sur les zones affectées de plusieurs manières. Il est possible d'opter pour un bain ou un soin aux flocons d'avoine, ou encore une lotion au son d'avoine. On peut aussi avoir recours à une compresse imprégnée de farine d'avoine.*

*La camomille dispose également de vertus incroyablement bienfaisantes pour la peau, et soigne très bien celle qui est affectée par l'eczéma. Pour cela, il suffit d'imbiber une compresse de lotion à la camomille, que l'on aura obtenue en faisant infuser ses fleurs ou des sachets de tisane, et de l'appliquer sur les zones concernées.*

*L'argile verte n'a pas seulement la capacité de purifier la peau, elle apaise également les épidermes qui souffrent d'eczéma. Le cataplasme à l'argile verte, composé du minéral en poudre mélangé à une cuillerée d'huile d'olive vierge, doit être déposé sur les zones très affectées. Il apporte ainsi un apaisement presque immédiat.*

*Les feuilles de chou blanc permettent également de soulager la peau qui souffre d'eczéma. Mais il faut leur faire subir une préparation spéciale. Elles doivent être aplaties au rouleau à pâtisserie pour en extraire le jus, puis tiédies à la vapeur, au-dessus d'une casserole d'eau chaude. Elles sont alors prêtes à être appliquées sur les parties du corps atteintes d'eczéma. Pour une meilleure efficacité, il convient de procéder ainsi deux fois par jour.*

*Et surtout, si cela ne vous fait pas de bien, cela ne pourra pas vous faire de mal non plus !...*

*C'est tout le mal que je vous souhaite !*

*Le « pousouè » de service... et non pas l'empoisonneur !...*

## XLIV

### Contra lo mau de còth

**L**o mau de còth qu'ès ua infeccion qui se'n pren a las amigdalas. Segon lo son aspècte, que parlan de mau de còth roge o blanc. Dens 80 % deus cas, qu'ès d'origina virau o bacteriana, e las mairanas que preconizavan quauquas potingas ta dar solaç quan aquò e hasè hèra de mau. Qu'ès la sason : un còp de hred qu'ès viste arribat, e se lo vòste còth e'vs hè patir, qu'atz aquí solucions d'assajar.

En purmèr, assajatz lo citron jaune. Qu'ès aisit, pr'amor cadun que n'a dens lo son refrigerator. Aquera fruta qu'ageish com un antiseptic naturau, pr'amor qu'amplifica lo sistèma immunitari en estimulant la produccion de leucocits. Mesclat a miei tassòt d'aiga teba, que podetz ne har gargarismes, mei d'un còp per jorn. Aquera potinga que pòt estar utilizada dinc a que los signes e's melhorin.

Lo pinau qu'ès tirat de l'arrosia deus borrolhs per las abelhas, e que contien mantuns agents antimicrobians eficaçs contra lo mau de còth. Nhaspatz pinau bloç tà calmar l'en-huecada deu còth. Que vse'n podetz procurar dens los magasins bios devath la fòrma de plaquetas de talhucar.

Tà dar solaç aus signes anonciaires deu mau de còth e notadament calmar las en-huecadas deu còth, las nòstas ajòlas que hasèn regularament gargarismes dab sau. Tà har aquò, versatz un culhèir a café de sau de taula dens un vèire d'aiga teba. Ajustatz-i lo shuc d'ua mitat de citron. Gargarisatz-ve lo còth dab aquera mesclanha un a tres còps per jorn dinc a que ne sentéishitz pas mei nada geina.

Las mairanas qu'utilizavan tanben tisanas dab composants anti-infecció dens lo tractament deu mau de còth. Au miei d'èras, la tisana de faribola qu'è desvela particularament interessanta : versatz un culhèir a café de faribola secada dens 150 ml d'aiga borenta. Cobritz la solucion e deishatz infusar un detzenat de minutas tendent, puish passatz-la. Qu'è podetz béver tres tassas per jorn en dehòra deus repaishs.

Lo cataplasma de turas qu'èra soent utilizat pr las nòstas mairanas tà suenhar lo mau de còth preus posoèrs. En efèit, l'amidon contienut dens aqueth legumatge qu'ageish com un anti-inflamatòri. Qu'è pro de raspar duas turas crudas e de las har còser dinc a que devienossin pastosas. Deishar hredar la preparacion, puish en-hicatz lo cataplasma obtienut suu còth en lo mantièner dab un perrac. Que podetz tanben fixà'u dab ua eisharpa e deishar agir au mensh mieja òra tendent.

Aqueras solucions que son antisepticas e anti-inflamatòrias. Se los simptòmas e persistan mei de dus jorns o en cas de fèbre, consultatz un mètge e ne trantalhitz pas !

E sustot, s'aquò ne'vs hè pas ben, ne'vs poirà pas har mau tanpauc !... Qu'è tot lo mau qui'vs desiri !

Lo posoèr de servici... e non pas l'emposaire !...

\*\*

## Contre le mal à la gorge

*Le mal à la gorge est une infection qui s'en prend aux amygdales. Suivant son aspect, on parle d'angine rouge ou blanche. Dans 80 % des cas, elle est d'origine virale ou bactérienne, et nos grand-mères préconisaient quelques remèdes pour soulager ça quand ça faisait très mal. C'est la saison : un coup de froid est vite arrivé, et si votre gorge vous fait souffrir, voici des solutions à essayer.*

*D'abord, essayez le citron jaune. C'est facile, car tout le monde en a dans son frigo. Ce fruit agit comme un antiseptique naturel, car il booste le système immunitaire en stimulant la production de leucocytes. Mélangé à une demi-tasse d'eau tiède, vous pouvez en faire des gargarismes, plusieurs fois par jour. Ce remède peut être utilisé jusqu'à ce que les symptômes s'améliorent.*

*Le propolis est extrait des résines de bourgeons par les abeilles, et contient de nombreux agents antimicrobiens efficaces contre l'angine. Mâchez du propolis pur pour calmer l'irritation de la gorge. Vous pouvez vous en procurer dans les magasins bios sous forme de plaquettes à découper en morceaux.*

*Pour soulager les symptômes de l'angine et notamment calmer l'inflammation de la gorge, nos aïeules faisaient régulièrement des gargarismes au sel. Pour ce faire, versez une cuillère à café de sel de table dans un verre d'eau tiède. Ajoutez-y le jus d'un demi-citron. Gargarisez-vous la gorge avec ce mélange une à trois fois par jour jusqu'à ce que vous ne ressentiez plus aucune gêne.*

*Nos grands-mères utilisaient aussi des tisanes aux composants anti-infectieux dans le traitement de l'angine. Parmi celles-ci, la tisane de thym se révèle particulièrement intéressante : versez une cuillère à café de thym séché dans 150 ml d'eau bouillante. Couvrez la solution et laissez infuser durant une dizaine de minutes, puis filtrez-la. Vous pouvez boire trois tasses journalières en dehors des repas.*

*Le cataplasme de pommes de terre était souvent utilisé par nos grands-mères pour traiter l'angine virale. En effet, l'amidon contenu dans ce légume agit comme un anti-inflammatoire. Il vous suffit de râper deux pommes de terre crues et de les faire cuire jusqu'à obtenir une forme pâteuse. Laissez refroidir la préparation, puis appliquez le cataplasme obtenu sur la gorge en le maintenant avec un linge. Vous pouvez le fixer à l'aide d'une écharpe et laisser agir pendant au moins une demi-heure.*

*Ces solutions sont antiseptiques et anti-inflammatoires. Si les symptômes persistent plus de deux jours ou en cas de fièvre, consultez un médecin et ne tardez pas !*

*Et surtout, si cela ne vous fait pas de bien, cela ne pourra pas vous faire de mal*

*non plus !... C'est tout le mal que je vous souhaite !  
Le « pousouè » de service... et non pas l'empoisonneur !...*

## XLV

### Contra los pòts henalhats

En ivèrn, que's tròba que patéishitz deus pòts henalhats pr'amor deu vent, de la ploja o de la nèu, per har brac deu maishant temps... E los pòts que son en purmèra linha, de cara aus tempèris. Com har alavetz tà s'emparar de las consequéncias deu hred. Qu'atz la causida entre tres potingas miraglèras.

En purmèr, que'vs podetz servir de boder de carité. Aqueth arbe que vad au Senegal e en Gambia, e en walòf, la lenga d'aqueths país d'Africa de l'Oèst, aqueth mòt que vòu dïser « l'arbe a boder ». N'èslorèish pas sonque au cap de dètz-e-ueit ans, mes après que balha fruta au mens cent ans e que pòt vïver dus o tres sègles. Lo son frut que's minja, que's sembla ad ua notz e que se l'amassan sustot per las soas ametlas dens las quau e's tròba lo boder de carité, ua matèria blanca hòrt greishuda que hican dens l'aiga de planvienuda qu'auhereishen a tot visitador. Aquera grèisha qu'adaiga los pòts, que'us empara e que'us protegeish. Passatz-ne dessus e deishatz agir tota la nueit. Lo matin las henalhas qu'auràn començat de har crosta. Tornatz-i la nueit d'après e que serà viste passat.

Que podetz assajar tanben lo mèu, e qu'è mei aisit pr'amor que'n tròban a nòste. Las abelhas obrèras que beneficinan deus ben-hèits deu son produit qui las mantien dens ua beròja santat, propicia au trabalh. Profieitatz d'un suenh sucrat cada jorn quauquas minutas tendent, los vòstes pòts henalhats que vse'n seràn recobeishents. Pr'aquò, n'auratz pas sonque a passa'vs un prim jaç de mèu directament suus pòts,



mes resistatz a la tentacion de vse'us lecar, senon que seré arren de hèit ! Deishatz agir un quart d'òra e eishugatz-ve'us delicatament dab un coton embevut d'aiga teba. Lo mèu qu'ageish sus las henalhòtas hèitas per las halhassas.

Enfin, hètz hidança a l'òli, que sii òli d'oliva, de cacauèts, d'avocat-pera o de cocòt... Aqueras òlis vegetaus qu'an ua accion miraculosa suus vòstes pòts. Que hèn ua barralha contra las agressions de dehòra. L'òli de cocòt qu'ès la mei sedosa. En mei d'emparar los vòstes pòts, qu'us adoceish e qu'us neureish en pregondor. Las autas òlis que crean ua espessa barralha de proteccion contra lo hred e l'umiditat, deishant suus vòstes pòts ua doçor incredibla.

Las nòstas mairanas que ns'envitavan, tà passar un ivèrn tot en doçor, de pensar d'emparar los nòstes pòts en los suenhar naturaument, e sustot, de ns'esprenhar un reflèx devastator : ne cau pas jamés molhà's los pòts en esperant los adaigar !

E sustot, s'aquò nèvs hè pas ben, nèvs poirà pas har mau tanpauc !...

Qu'ès tot lo mau qui'vs desiri !

Lo « posoèr » de servici... e non pas l'emposoaire !...

\*\*

### **Contre les lèvres gercées**

*En hiver, il arrive que vous souffriez de lèvres gercées à cause du vent, de la pluie ou de la neige, bref du mauvais temps... Et vos lèvres sont en première ligne, face aux intempéries. Comment faire alors pour se protéger des conséquences du froid. Vous avez le choix entre trois remèdes miracles.*

*Dabord, vous pouvez vous servir de beurre de karité. Cet arbre pousse au Sénégal et en Gambie, et en waloof, la langue de ces pays d'Afrique de l'Ouest, ce mot signifie « l'arbre à beurre ». Il ne fleurit qu'au bout de dix-huit ans, mais il donne des fruits au moins pendant cent ans et il peut vivre deux ou trois siècles. Son fruit se mange, il*

ressemble à une noix et on le ramasse surtout pour les amandes qu'il contient et dans lesquelles se trouve le beurre de karité, une matière blanchâtre très grasseuse que l'on met dans l'eau de bienvenue que l'on offre à tout visiteur. Cette graisse hydrate les lèvres, elle les répare et les protège. Appliquez-en dessus et laissez agir toute la nuit. Le matin les gerçures auront commencé à cicatriser. Renouvelez l'opération la nuit suivante et ce sera vite passé.

Vous pouvez aussi essayer le miel, et c'est plus pratique car on en trouve chez nous. Les abeilles ouvrières bénéficient des bienfaits de leur produit qui les maintient dans une santé resplendissante, propice au travail. Profitez d'un soin sucré chaque jour l'espace de quelques minutes, vos lèvres gercées vous en seront reconnaissantes. Pour ce faire, vous n'aurez qu'à passer une fine couche de miel directement sur vos lèvres, mais résistez à la tentation de vous les lécher, sinon ça ne servirait à rien ! Laissez agir un quart d'heure et rincez-les délicatement avec un coton imbibé d'eau tiède. Le miel agit sur les petites crevasses créées par les gerçures.

Enfin, faites confiance à l'huile, que ce soit l'huile d'olive, d'arachide, d'avocat ou de coco... Ces huiles végétales ont une action miraculeuse sur vos lèvres. Elles font une barrière contre les agressions extérieures. L'huile de coco est la plus soyeuse. En plus de protéger vos lèvres, elle les adoucit et les nourrit en profondeur. Les autres huiles créent une épaisse barrière de protection contre le froid et l'humidité, laissant à vos lèvres une douceur incroyable.

Nos grands-mères nous invitaient, pour passer un hiver tout en douceur, à penser à protéger nos lèvres en les soignant naturellement, et surtout, d'éviter un réflexe dévastateur : il ne faut jamais se mouiller les lèvres en espérant les hydrater !

Et surtout, si cela ne vous fait pas de bien, cela ne pourra pas vous faire de mal non plus !...

C'est tout le mal que je vous souhaite !

Le « pousoué » de service... et non pas l'empoisonneur !...

## XLVI

### Contra los raumatismes

Los raumatismes, que s'ageishi d'artriti o d'artròsi, que's manifestan dab dolors e regdors au nivèu deus desnodaders. Chic a chic, los nods que's-hlan e que's desfòrman. La croishidera que's pòt abastardir

e los òs, que sii l'òs bertran, l'òs de la rea, l'òs de la cueisha, los òs deu malh, los òs de l'ume o los òs de la cama, ne son pas mei emparats. Que cau préner aqueras dolors hèra au seriós, e de mei que hèn mau a mesura qu'avançan en atge.

Lavetz, çò que cau har ? Com per las encrocadas, los trucs o los patacs, que podetz assajar l'òli de triscaïram o èrba deus verens, qu'ac am dejà vist. Mes avisatz-ve de ne pas anar estenifla'vs au só après, pr'amor l'òli d'aquera planta qu'ès particularament sensibla aus arrais.

Que podetz enqüèra assajar los cataplasmas d'argela verda o de verbea. Damoratz dab aquera cauhadura particularament au nivèu de l'esquia, au mens ua òra, en adaigant de temps en quan lo cataplasma tà que ne sequi pas, e apreciatz aqueth moment de calma e de repaus shens dolor.

Mes qu'aimaratz mièlher la reina deus prats, aperada tanben « la flor d'era neu » en Vath d'Azun. Aquera flor qu'ès arreconeishuda com un analgic doç contra los raumatismes. Qu'ageish directament contra la circulacion deus flus acides responsables deus en-huecaments. Hètz trempar cinquanta gramas de flors secadas dens un litre d'aiga hèra cauda. Deishatz sòver quinze minutas e bévetz aquera tisana tot au long de la jornada. Mes se prenetz anticoagulants o s'ètz alergic a l'aspirina, que cau causir ua auta faïçon de'vs suenhar ! Que valerà mièlher...

Que podetz alavetz cedar aus delicis de la sau gròssa. Préner un banh caut que balha solaç a las dolors. Ajustatz a l'aiga hèra cauda dus cents cinquanta gramas de sau gròssa, e atendetz quauquas minutas que los cristaus e hónin. Mesclatz e ajustatz aiga hreda tà que la temperatura e sii agradiva. Destenetz-ve dens aqueth banh un vintenat de minutas.

Enfin, perqué pas assajar l'òli d'alh ? Dens vint centilitras d'òli d'oliva extrà verja, pressada a hred, hicatz ua pèrna d'alh finament

raspada. Deishatz s'ouver tres jorns tendent e massatz-ve, o hêtz-ve massar, dab l'òli atau obtienuda.

E sustot, s'aquò ne'vs hè pas ben, ne'vs poirà pas har mau tanpauc !...

Quès tot lo mau qui'vs desiri !

Lo « posoèr » de servici... e non pas l'emposaire !...

\*\*

## Contre les rhumatismes

*Les rhumatismes, qu'il s'agisse d'arthrite ou d'arthrose, se manifestent par des douleurs et des raideurs au niveau des articulations. Progressivement, elles gonflent et se déforment. Le cartilage peut se dégénérer et les os, que ce soit le coccyx, la colonne vertébrale, le fémur, les hanches, les omoplates ou les tibias, ne sont plus protégés. Il faut prendre ces douleurs très au sérieux, et de plus ça fait mal au fur et à mesure qu'on avance en âge.*

*Alors, que faut-il faire ? Comme pour les courbatures ou les coups, vous pouvez essayer l'huile de millepertuis ou d'herbe des « bérens », nous l'avons déjà vu. Mais attention à ne pas vous exposer au soleil ensuite, car l'huile de cette plante est particulièrement sensible aux rayons.*

*Vous pouvez encore essayer les cataplasmes d'argile verte ou de verveine. Restez avec cette chaleur particulièrement au niveau du dos, au moins une heure, en humidifiant de temps en temps le cataplasme pour qu'il ne sèche pas, et appréciez ce moment de calme et de repos sans douleur.*

*Mais vous aimerez mieux la reine-des-prés, appelée aussi « la fleur de la neige » en Val d'Azun. Cette fleur est reconnue comme un antalgique doux contre les rhumatismes. Il agit directement contre la circulation des flux acides responsables des inflammations. Plongez cinquante grammes de fleurs séchées dans un litre d'eau très chaude. Laissez infuser quinze minutes et buvez cette tisane tout au long de la journée. Mais si vous prenez des anticoagulants ou que vous êtes allergique à l'aspirine, choisissez une autre façon de vous soigner ! Ça vaudra mieux...*

*Vous pouvez alors céder aux délices du gros sel. Prendre un bain chaud soulage les douleurs. Ajoutez à votre eau très chaude deux cent cinquante grammes de gros sel, et attendez quelques minutes que les cristaux se dissolvent. Mélangez et ajoutez de l'eau froide pour que la température soit agréable. Détendez-vous dans ce bain pendant*

*une vingtaine de minutes.*

*Enfin, pourquoi ne pas essayer l'huile d'ail ? Dans vingt centilitres d'huile d'olive extra vierge, pressée à froid, mettez une tête d'ail finement râpée. Laissez macérer pendant trois jours et massez-vous, ou faites-vous masser, avec l'huile ainsi obtenue.*

*Et surtout, si cela ne vous fait pas de bien, cela ne pourra pas vous faire de mal non plus !...*

*C'est tout le mal que je vous souhaite !*

*Le « pousouè » de service... et non pas l'empoisonneur !...*

## XLVII

### **Tà pèrder los coishinets de grèisha deu vente, las moras blancas**

Que coneishèn las moras rojas e las moras negas, aquí adara las moras blancas. Ne i a pas sonque la soa aparéncia translucida qui la hè semblar ad ua gataminòta qui la destria de las autas. Segon un estudi menhat per l'Academia Chinese de las Sciéncias de Pequín, qu'auré la vertut de har magrir, mercés ad un deus sons compausants reputat per estar un antioxidant poderós : la rutina. Cercaires chinés que vantàn los meritis d'aquera fruta qui ajuda de cremar la grèisha qui s'apièla dens los nòstes coishinets.

Au cors deu son estudi, los cercaires qu'an injectat rutina dens l'aiga de béver de murguetas patint d'obesitat genetica, e d'autas qui èran en suspés pr'amor d'ua alimentacion desequilibrada. A la fin de l'experiéncia, lo cercaires qu'an remercat que totas las murguetas avèn perdut pés. La rutina qu'avè provocat un cambiament de la grèisha blanca, la qui s'apièla e qui es l'encausa deus nòstes coishinets, en grèisha bruna, la qui s'elimina mei aisidament dab l'energia cremada. Las recèrcas que's persegueishen adara tà saber si l'efeit e seré lo medish suus umans...

Aquí ua navèra de seguir de près, pr'amor que'n coneishi qui, au

sortir de l'ivèrn, an enmagazinat hèra de maishanta grèisha, e qui aimarén la pèrder ! En atènder, e shens anar autan luenh que la China, que cau saber que los cercaires anglés an demostrat com la consomacion de granetas e pòt abaïshar los apòrts calorics deu ser e har pèrder pès a long tèrmi. Que coneishèm las vertuts tà magrir de las granetas de goji deu Tibet, mes pas forçadament las de las ahragas, deus aligardons, de las arrasimetas e deus avançons. E que va estar la sason ! Quès vrai qu'un virahami de granetas e pòt hà'vs pèrder 134 calorias lo ser. Tà menhar aqueth estudi, los cercaires qu'an demandat a dotze volontaris d'arremplaçar lo son virahami sucrat per granetas quate més tendent. Lo ser, los participants que devèn minjar un salèr de pastas dinc a n'èstar sadots. Resultat : los qui vrespejavan dab bonicarias o coquets sucraats lo vrespè que minjavan en mejana 134 calorias de mei au sopar que los qui vrespejavan dab granetas. A la fin de l'estudi, los autors qu'an notat que las 3500 calorias de mens que representavan 500 gramas de grèisha corporau. Vrespejar dab granetas a quate òras que permeteré atau de's pèrder dinc a 6 kg cada an, shens se n'apercéber...

Alavetz, assajatz, n'atz pas arren de pèrder... sonque un chic de pès de tròp ! E sustot, s'auò ne'vs hè pas ben, ne'vs poirà pas har mau tanpauc !... Quès tot lo mau qui'vs desiri !

Lo posoèr de servici... e non pas l'èmpoaire !...

\*\*

### **Pour perdre les bourrelets de graisse du ventre, les mûres blanches**

*On connaissait les mûres rouges et les mûres noires, voici maintenant les mûres blanches. Il n'y a pas que son apparence translucide aux allures de petite chenille qui la différencie des autres. Selon une étude menée par le « Chinese Academy of Science » à Pékin, elle aurait des vertus amaigrissantes, grâce à l'un de ses composants réputé*

*pour être un antioxydant puissant : la rutine. Des chercheurs chinois vantent les mérites de ce fruit qui aide à brûler la graisse qui se stocke dans nos petits bourrelets.*

*Au cours de leur étude, les chercheurs ont injecté de la rutine dans l'eau potable de souris souffrant d'obésité génétique, et d'autres étant en surpoids à cause d'une alimentation déséquilibrée. A la fin de l'expérience, les scientifiques ont remarqué que toutes les souris avaient perdu du poids. La rutine avait provoqué un changement de la graisse blanche, celle qui se stocke et cause nos petits bourrelets, en graisse brune, celle qui s'élimine plus facilement avec l'énergie brûlée. Des recherches se poursuivent maintenant afin de savoir si l'effet serait le même sur les humains...*

*Voilà une nouvelle à suivre de près, car j'en connais qui, au sortir de l'hiver, ont emmagasiné pas mal de mauvaise graisse, et qui aimeraient la perdre ! En attendant, et sans aller aussi loin que la Chine, sachez aussi que des chercheurs britanniques ont démontré comment la consommation de baies peut diminuer les apports caloriques du soir et faire perdre du poids à long terme. On connaissait les vertus minceur des baies de goji du Tibet, mais pas forcément celles des fraises, framboises, groseilles et autres myrtilles. Et ça va être la saison ! C'est vrai qu'une collation de baies peut vous faire perdre 134 calories le soir. Pour mener cette étude, les chercheurs ont demandé à douze volontaires de remplacer leur en-cas sucré par des baies pendant quatre mois. Le soir, les participants devaient manger un plat de pâtes jusqu'à être rassasiés. Résultat : ceux qui goûtaient avec des bonbons ou des gâteaux sucrés l'après-midi mangeaient en moyenne 134 calories de plus au dîner que ceux qui consommaient des baies. A la fin de l'étude, les auteurs ont noté que les 3500 calories de moins représentaient 500 grammes de graisse corporelle. Consommer des baies à quatre heures permettrait ainsi de perdre jusqu'à 6 kilos par an, sans s'en apercevoir...*

*Alors essayez, vous n'avez rien à perdre... sauf peut-être un peu de poids superflu ! Et surtout, si cela ne vous fait pas de bien, cela ne pourra pas vous faire de mal non plus !... C'est tout le mal que je vous souhaite !*

*Le « pousoué » de service... et non pas l'empoisonneur !...*



## XLVIII

### Contra l'asma e la bohèra en particular e tà's suenhar a la mòda vielha en generau

Qu'atz aquí quauquas faïçons de'vs suenhar l'asma e la bohèra. Que'vs podetz causir ua tisana de flors de baorraina o de borratja, o de huelas de caulet d'aso o de sarpoth. Que podetz humar tanben la vapor d'ua decoccion de romanin o humar cigaretas de bèladòna secada, o enqüèra cigaretas hèitas dab 30 gr. de huelas d'eucaliptus e dab 10 gr. de huelas de noguèr.

Tà suenhar lo berenc, que's cau lavar lo mau dab ua decoccion de doçamara, o èrba de l'arronha.

Tà suenhar la caguèra, la gelada o la confitura de codonha que sarra la tripa et los budèths. Hicà'vse tanben suu vente un cataplasma hèit dab ua huela de caulet oliada e eslamada suus carbons. Las tisanas de bon emplegar que son la de borseta, la de meussa, de pè-de-pora o d'ortiga blanca, la de vespilh o d'èrba de las cinc huelas, la de petales d'arròsa, la de lenga de passeron o de trainassa.

Tau mau de caishaus, en atènder d'anar en çò deu dentista... que podetz assajar de'vs har sus la maishèra un cataplasma plan caut de flors de sahuc o de huelas de laurèr.

Tau mau de còth, har gargarismas dab ua decoccion de puntas de sègas. Qu'aimaratz mièlher segurament avalar lo matin de jun un gran culher de mèu rosat : pr'aquò, har borir 20 gr. de petales d'arròsa dab 100 gr. de mèu.

Tà l'arrauquèra e l'estupavotz, que cau béver tisana d'èrba deu missacanta, sucrada dab mèu solide !

Tà aver ua bona deverzuda, mantuas tisanas que son aconselhadas : la de tilh, la de pimpanèla, la de verbea, la de mendràs, la de clavetina,



la de peberina o faribola.

Se'vs voletz sauvar de petar o de veishir tota la serada, hicatz dens la sopa de havas o de havòlas un gran punherat de majorana.

Taus hics e tà las vorrugas, hicar cada jorn suu hic un chic de shuc jaune de clareta, d'èrba deu hic o de pomèr de crapaut. Lo hic que cad en quauques jorns. Se ne trobatz pas èrba deu hic, que la podetz arremplaçar preu shuc blanc deu deishudaboèr, o simplement hrochar cada matin lo hic dab ua ascla d'alh.

Assajatz totas aqueras potingas, segon vòstes besonhs, e que veiratz. Los nòstes ajòus qu'avèn quauques secrets qui tornan pujar a la nueit deus temps, e qui'vs desveli chic a chic. Lavetz, ne trantalhitz pas, suenhà'vse, vos tanben a la mòda vielha ! Qu'ès tot lo mau qui'vs desiri ! Se ne'vs hè pas ben, ne'vs poirà pas har deu mau tanpauc !

Lo posoèr de servici... e non pas l'emposaire !...

\*\*

### **Contre l'asthme et la « bouhère » en particulier, et pour se soigner comme autrefois en général**

*Voici quelques façons de soigner l'asthme ou la « bouhère ». Vous pouvez choisir une tisane de fleurs de bourrache, ou de feuilles de bardane ou de serpolet. Vous pouvez fumer également la vapeur d'une décoction de romarin ou fumer des cigarettes de belladone séchée, ou encore des cigarettes faites avec 30 g de feuilles d'eucalyptus et 10 gr de feuilles de noyer.*

*Pour soigner l'eczéma, il faut laver le mal avec une décoction de douce-amère.*

*Pour soigner la diarrhée, la gelée ou la confiture de coings serre la tripe ou les boyaux. Vous pouvez aussi vous mettre sur le ventre un cataplasme confectionné avec une feuille de chou huilée et grillée sur les charbons. Les tisanes qu'il convient d'utiliser sont celles de la bourse-à-pasteur, celle de lamier blanc, de potentille ou d'herbe aux cinq feuilles, celle de pétales de rose ou de renouée des oiseaux.*

*Contre une rage de dents, en attendant d'aller chez le dentiste... vous pouvez essayer de vous faire sur la joue un cataplasme bien chaud de fleurs de sureau ou de*

*feuilles de laurier-sauce.*

*Pour le mal à la gorge ou l'angine, faites des gargarismes avec une décoction de pointe de ronces. Vous préférerez sûrement avaler le matin à jeun une grande cuillère de miel rosé : pour cela, faire bouillir 20 gr de pétales de roses avec 100 gr de miel.*

*Pour l'enrouement ou l'extinction de voix, il faut boire de la tisane de sisymbre ou herbe-au-chantre, sucrée avec du miel bien sûr !*

*Pour avoir une bonne digestion, plusieurs tisanes sont conseillées : celle de tilleul, celles de pimprenelle ou d'anis vert, celle de verveine, celle de menthe sauvage, celle de basilic, celle de thym.*

*Si vous voulez éviter d'avoir des vents toute la soirée, mettez dans la soupe de haricots ou de fèves une grande poignée d'origan ou de marjolaine.*

*Contre les verrues ou les « hics » mettre chaque jour sur le mal le suc jaune d'une chélidoine, ou herbe des « hics » ou pommier de crapaud. La verrue tombe en quelques jours. Si vous ne trouvez pas de chélidoine, vous pouvez la remplacer par du suc blanc d'euphorbe réveille-matin, ou simplement frotter chaque matin la verrue avec une gousse d'ail.*

*Essayez tous ces remèdes, selon vos besoins, et vous verrez. Nos aïeux avaient quelques secrets qui remontent à la nuit des temps, et que je vous révèle peu à peu. Alors, n'hésitez pas, soignez-vous aussi « à la mode vieille » ! C'est tout le mal que je vous souhaite ! Si ça ne vous fait pas de bien, ça ne pourra pas vous faire de mal non plus !*

*Le « pousouè » de service... et non pas l'empoisonneur !...*

## XLIX

### Tà suenhar las brutladuras leugèras

Com dar solaç ad ua brutladura viste hèit ? A casa, las brutladuras leugèras que son frequentas. Que trobaratz ací quauquas potingas naturaus tà viste balhar un solaç eficaç ad ua brutladeròta de cada jorn. Avisatz-v'i totun, se la zòna brutlada es importanta, quès imperatiu de consultar lo vòste metge. Las potingas qui'vs perpausam ací ne sufràn pas.

Au contra de las ideas recebudas, l'aiga glaçada quès d'espudir, que cauçaré meilèu lo vòste mau. Quès donc aconselhat de passar la

zòna de la vòsta pèth tocada devath aiga teba o hreda (la temperatura ideau que seré compresa entre 15 e 25 grads). Deishatz la plaga devath l'aiga quize minutas tendent tà mièlher en-hredir la brutladura e vs'esprenhar que ne s'esteni. La dolor que desapareisharà pro viste.

Lo mèu, un anti-inflamatòri naturau, qu'a tanben poders apatzants, hòrt utiles en cas de brutladura. Que balha solaç a la dolor e qu'ajuda a la cicatrizacion. Passatz-ve un palhat de mèu sus la zòna de la vèosta pèth brutlada, deishatz agir quauquas minutas puish ahrescatz dab aiga teba.

L'aloè verà qu'ès tanben hòrt eficaç tà suenhar las brutladuras leugèras, mercés au son shuc transparent e gelatinós, qui's tròba dens la soa huelha. Si atz un plant d'aloè verà (aquera planta que's cotiva hòrt plan en apartament), prenetz ua huelha, obritz-la en dus e recuperatz lo shuc. Passatz-lo sus la brutladura e tornatz-i tres còps per jorn dinc a que sii guarida.

Lo conselh da las mairanas e deus posoèrs : los còs gras se son pas briga indicats en cas de brutladuras. Que pòden medish l'agrar, pr'amor qu'augmentan la calor au nivèu de la plaga. Qu'ès donc desconselhat d'utilizar òli o boder. Mes lo shuc de l'aloè verà n'ès pas graish, au contrari, qu'ès naturau e que hè mei de ben que de mau !

S'aquò ne'vs hè pas ben, ne'vs poirà donc pas har nat mau tanpauc !... Qu'ès tot lo mau qui'vs desiri !

Lo posoèr de servici... e non pas l'empoaire !

\*\*

### **Pour soigner les brûlures légères**

*Comment soulager une brûlure rapidement ? À la maison, les brûlures légères sont fréquentes. Voici des remèdes naturels pour apaiser rapidement et efficacement les petites brûlures du quotidien. Attention, si la zone brûlée est importante, il est*

*impératif de consulter votre médecin. Les remèdes que nous vous proposons ici ne suffiront pas.*

*Contrairement aux idées reçues, l'eau glacée est proscrite, elle aggraverait votre mal. Il est donc conseillé de passer la zone de votre peau meurtrie sous de l'eau tiède ou froide (la température idéale étant comprise entre 15 et 26 °C). Laissez la plaie sous l'eau pendant quinze minutes pour bien refroidir la brûlure et éviter qu'elle ne s'étende. La douleur disparaîtra assez rapidement.*

*Le miel, un anti-inflammatoire naturel, possède aussi des vertus apaisantes, très utiles en cas de brûlure. Il soulage la douleur et aide à la cicatrisation. Appliquez une généreuse couche de miel sur la zone de votre peau brûlée, laissez agir quelques minutes puis rincez à l'eau tiède.*

*L'aloé vera est aussi très efficace pour soigner les brûlures légères, grâce à son gel transparent et gélatineux, qui se trouve dans la feuille. Si vous possédez un plant d'aloé vera (cette plante se cultive très bien en appartement), coupez une feuille, ouvrez-la en deux et récupérez le gel. Appliquez-le sur la brûlure et répétez cette opération trois fois par jour jusqu'à la guérison.*

*Le conseil de nos grand-mères et des « pousouès » : les corps gras ne sont pas du tout indiqués en cas de brûlures. Ils peuvent même l'aggraver, car ils augmentent la chaleur au niveau de la plaie. Il est donc déconseillé d'utiliser de l'huile ou du beurre. Mais le jus d'aloé vera n'est pas gras, au contraire, il est naturel et il vous fait plus de bien que de mal !*

*Si ça ne vous fait pas de bien, ça ne pourra pas vous faire de mal non plus !... C'est tout le mal que je vous souhaite !*

*Le « pousouè » de service... et non pas l'empoisonneur !*

## L

### **Tà's desténer los pès dab un banh a l'aspic**

**L**os vòstes pès que son estadits o garronhuts ? Destenetz-ve viste dab aquera recèpta de banh de pès a l'aspic. Aquera planta quès ataisanta e apatzanta, la soa aulor quès agradiva e relaxanta. La sau, deu son costat, qu'ajuda tanben a arredusir l'ànsia e que calma las dolors deus pès.

Aquí çò qu'aconselhavan las nòstas mairanas ad aqueth perpaus. Plenhatz un vaishèth d'aiga cauda. Eslavassatz-i la sau. Ajustatz-i l'òli essenciau d'aspic e mesclatz. Deishatz après pausar los vòstes pès dens lo vaishèth quinze minutas tendent. Lo solaç que vienerà d'abòrd ! N'èvs desbrombitz poas de vs'èishugar los pès dab ua tavalha neta.

Los ingredients necessaris : quate chòts d'òli essenciau d'aspic vertadèr, dus culhèirs de sau d'Espsom o de sau gròssa.

Los conselhs de las nòstas mairanas : Tà vs'èsparenhar de'vs brutlar, testatz tostemp la temperatura de l'aiga abans d'i campolhar los pès. Que podetz tanben arremplaçar l'òli essenciau d'aspic per aspic fresc.

Que podetz parièr, tà lutar contra la laishèra, assajar un banh de las quate plantas. Per miei litre d'aiga, que'vs calerà quauquas huelhas de mendràs, flors d'aspic naturaument, flors de sarpoth e romanin es-hlorit. Hicatz cinc gramas de cada planta dens aiga borenta. Deishatz infusar haut o baish dètz minutas e versatz dens un banh caut. Aqueth banh que pòt estar prés tanlèu l'apareishuda deus purmèrs signes de flaquèr.

E sustot, s'aquò n'èvs hès pas ben, n'èvs poirà pas har nat mau tanpauc !... Qu'è tot lo mau quui'vs desiri !

Lo posoèr de servici... e non pas l'emposaire !

\*\*

### **Pour se détendre les pieds avec un bain à la lavande**

*Vos pieds sont fatigués ou rugueux ? Détendez-vous vite avec cette recette de bain de pieds à la lavande. Cette plante est calmante et apaisante, son odeur est agréable et relaxante. Le sel, quant à lui, aide aussi à réduire le stress et calme les douleurs des pieds.*

*Voici ce que conseillaient nos grands-mères à ce propos. Remplissez une bassine d'eau chaude. Diluez-y le sel. Ajoutez-y l'huile essentielle de lavande et mélangez. Laissez*

*ensuite reposer vos pieds dans la bassine pendant quinze minutes. Le soulagement sera immédiat ! N'oubliez pas de sécher vos pieds dans une serviette propre.*

*Les ingrédients nécessaires : quatre gouttes d'huile essentielle de lavande vraie, deux cuillérées à soupe de sel d'Epsom ou de gros sel.*

*Les conseils de nos grands-mères : Pour éviter les brûlures, testez toujours la température de l'eau avant d'y plonger vos pieds. Vous pouvez également remplacer l'huile essentielle de lavande par de la lavande fraîche.*

*Vous pouvez également, pour lutter contre la fatigue, essayer un bain aux quatre plantes. Pour un demi-litre d'eau, il vous faudra quelques feuilles de menthe poivrée, des fleurs de lavande naturellement, des fleurs de serpolet, et du romarin fleuri. Mettez cinq grammes de chaque plante dans de l'eau bouillante. Laissez infuser environ dix minutes et versez dans un bain chaud. Ce bain peut être pris dès l'apparition des premiers signes de fatigue.*

*Et surtout, si cela ne vous fait pas de bien, cela ne pourra pas vous faire de mal non plus !... C'est tout le mal que je vous souhaite !*

*Le « pousouè » de service... et non pas l'empoisonneur !*

## LI

### Tà suenhar las boishòrlas deus pès

Ua gròssa boishòrla que vs'empacha de marchar ? Tà'u dar solaç eficaçament e perméter ua cicatrizacion viste hèit, qu'atz aquí quauques torns qu'emplegavan las nòstas ajòlas.

Tà suenhar las boishòrlas deus pès, arren ne vau un banh de pès a la civada. En efèit, los flòcs de civada qu'an proprietats adaigantas e lenitivas o adocissentas. Dens l'Antiquitat dejà, sue'us utilizavan tà guarir las emposoèras de la pèth. Aqueth suenh deus pès qu'ès tanben arrecomandat contra los caths e los agacins. Tà obtiéner aquò, seguitz a la letra aquera potinga de mairana :

Versatz quate litres d'aiga hreda dens ua coquèla e getatz-i cent gramas de flòcs de civada. Mesclatz dab un culheir dee bòi, puish deishatz macerar ua òra tendent. Hètz borir après lo tot dètz minutas

tendent en mesclant de temps en quan. Quan l'aiga es teba, versatz-la dens un vaishèth net. Champolhatz-ve los pès dens aqueth banh quinze minutas tendant

Tà dar solaç a las boishòrlas e abrivar la cicatrizacion, las nòstas mairanas que ptreparavan un banh de pès dab bicarbonat de soda. Tà har aquò, diluïtz tres culheirs a sopa de bicarbonat de soda alimentària dens un vaishèth plen d'aiga cauda e deishatz-ve anar de'vs desténer dètz minutas haut o baish. Pensatz a plan secà'vs los pès, medish entre los artelhs. Ne trantalhitz pas de tornar har aquò dinc a que la boishòrla e sia guarida.

Assajatz tanben lo cataplasma de caulet. En efèit, lo caulet qu'a vertuts anti-inflmatòrias qui perméten de dar solaç a d'aubuas malaganhas deu còs com las boishòrlas. Aqueth cataplasma que hè meravilhas ! Tà'u preparar, prelhvatz ua huelha de caulet verd, puish esglachatz-la au rotlèu de pastissaria tà'n tirar lo shuc. Aplicatz après sus la zòna de suenhar tres espessors de huelhas que cobriratz de gasa. Fixatz dab ua trocèra shens tròp sarrar, puish deishatz agir quauquas òras.

E sustot, s'aquò ne'vs hè pas ben, ne'vs poirà pas har mau tanpauc !... Qu'ès tot lo mau qui'vs desiri !

Lo posoèr de servici... e mon pas l'emposaire.

\*\*

### **Pour soigner les ampoules aux pieds**

*Une grosse ampoule vous empêche de marcher ? Pour la soulager efficacement et permettre une cicatrisation rapide, voici quelques astuces de nos aïeules.*

*Pour soigner les ampoules aux pieds, rien ne vaut un bain de pieds à l'avoine. En effet, les flocons d'avoine ont des propriétés hydratantes et adoucissantes. Dans l'Antiquité déjà, on les utilisait pour guérir les infections cutanées. Ce soin des pieds*

*est aussi recommandé contre les cors et les durillons. Pour obtenir cet effet, suivez à la lettre ce remède de grand-mère :*

*Versez quatre litres d'eau froide dans une marmite et jetez-y cent grammes de flocons d'avoine. Mélangez à l'aide d'une cuillère en bois, puis laissez macérer pendant une heure environ. Faites bouillir ensuite le tout pendant dix minutes en mélangeant de temps en temps. Quand l'eau est tiède, versez-la dans une bassine propre. Plongez vos pieds dans ce bain pendant quinze minutes.*

*Pour soulager les ampoules et accélérer la cicatrisation, nos grands-mères préparaient un bain de pieds au bicarbonate de soude. Pour ce faire, diluez trois cuillères à soupe de bicarbonate de soude alimentaire dans une bassine remplie d'eau chaude et laissez-vous aller à la détente pendant dix minutes environ. Pensez à bien vous sécher les pieds, y compris entre les orteils. N'hésitez pas à réitérer ce bain jusqu'à la guérison de l'ampoule.*

*Essayez aussi le cataplasme de chou. En effet, le chou a des vertus anti-inflammatoires qui permettent de soulager certains désagréments corporels externes comme les ampoules. Ce cataplasme fait des merveilles ! Pour le préparer, prélevez une feuille de chou vert, puis écrasez-la au rouleau à pâtisserie pour en extraire le jus. Appliquez ensuite sur la zone à soigner trois épaisseurs de feuilles que vous recouvrirez de gaze. Fixez par une bande sans trop serrer, puis laissez agir quelques heures.*

*Et surtout, si cela ne vous fait pas de bien, cela ne pourra pas vous faire de mal non plus !... C'est tout le mal que je vous souhaite !*

*Le « pousouè » de service... et non pas l'empoisonneur.*

## LII

### Contra los maus vius

Quinas son las potingas de mairana o de posoèr tà suenhar los maus vius ? Los dentistas que n's'indican que son ulcèròts o maus au nivèu de las anhivas o deu glapitar. Dens la soa pèça de teatre Romeò e Julieta, lo Shakespeare que suenha aqueths maus dab aurelhas de can o èrba de las sèt còstas.

Mes n'atz pas aquera planta devath la man ? Assajatz donc aquestes



tres torns qui coneishèn plan las nòstas mairanas e qui poirén ajudà'vs a vse'us tirar deu poishiu !

Per començar, que vs'aconselham d'utilizar lo bicarbonata de soda en banh de boca. Qu'ès lo mei bon mejan tà har desaparèisher los maus vius e tornar equilibrar lo PH naturau de la vòsta boca. Deishatz de costat las locions venudas en farmacia, tròp arreganhosas, au profieit d'ua mesclanha de bicarbonata de soda alimentari, ua mitat de culheir, esclavassat dens 25 cl d'aiga teba. Hètz atau dus banhs de boca per jorn dinc a que lo mau viu augi desaparèishut.

Que podetz tanben assajar lo banh de boca a las tiras de caròta o de pastanagra escautadas. La tecnica qu'ès simpla. Las nòstas mairanas que sabèn plan har aquò. Que versavan dus veires d'aiga dens ua coquèla, e qu'i incorporavan un punhòt de tiras. Que deishèvan borir lo tot dètz minutas haut o baish. Que recuperavan l'aiga, que la deishavan tebejar... e lo banh de boca qu'èra prèst !

Enfin, enlòc de getar lo vòste sacòt de tè negue un còp que la vòsta bevenda favorita e sii prèsta, pausatx-lo suu vòste mau viu, qu'apatzarà la vòsta dolor e que balharà solaç a la vòsta plaga. En efèit, los tanins contienuts dens lo tè negue qu'an proprietats apatzantas.

E sustot, s'auò ne'vs hè pas ben, ne'vs poirà pas har mau tanpauc !... Qu'ès tot lo mau qui'vs desiri !

Lo posoèr de servici... e non pas l'èmposaire !

\*\*

## **Contre les aphtes**

*Quels sont les remèdes de rebouteux pour soigner les aphtes ? Les dentistes définissent nous indiquent que ce sont des mini-ulcères au niveau des gencives. Dans sa pièce de théâtre Roméo et Juliette, Shakespeare soigne ces maux avec du plantain, appelé aussi oreilles de chien ou herbe aux sept côtes.*

*Mais vous n'avez pas de plantain sous la main ? Essayez donc ces trois astuces que connaissaient bien nos grands-mères et qui peuvent vous aider à vous en débarrasser !*

*Pour commencer, nous vous conseillons d'utiliser le bicarbonate de soude en bain de bouche. C'est le meilleur moyen pour faire disparaître les aphtes et rééquilibrer le PH naturel de votre bouche. Laissez de côté les lotions vendues en pharmacie, trop agressives, au profit d'un mélange de bicarbonate de soude alimentaire, une cuillère à café, dilué dans 25 cl d'eau tiède. Faites ainsi deux bains de bouche par jour jusqu'à la disparition de l'aphte.*

*Vous pouvez aussi essayer le bain de bouche aux fanes de carottes ébouillantées. La technique est simple. Nos grand-mères savaient bien faire ça. Elles versaient deux verres d'eau dans une casserole, et elles y incorporent une petite poignée de fanes. Elles laissent mijoter le tout pendant dix minutes environ. Elles récupèrent l'eau, la laissent tiédir... et le bain de bouche était prêt !*

*Enfin, au lieu de jeter votre sachet de thé noir une fois que votre boisson favorite sera prête, posez-le sur votre aphte, il apaisera votre douleur et soulagera votre plaie. En effet, les tannins contenus dans le thé noir ont une propriété apaisante*

*Et surtout, si cela ne vous fait pas de bien, cela ne pourra pas vous faire de mal non plus !... C'est tout le mal que je vous souhaite !*

*Le « pousouè » de service... et non pas l'empoisonneur !*

## LIII

### Contra las retencions d'aiga

Las causas de la tetencion d'aiga que son numerosas e las consequéncias desagradivas : camas pesucas, nods o articulacions regdes... Urosament, potingas naturaus e qui ne còstan pas car que perméten de lutar contra aqueth fenomèn.

Bevetz purmèr tè verd. Qu'atz aquí ua potinga utilizada desempuish millenaris en medecina chinésa, notadament pr'amor de las soas vertuts anti-retencion. Qu'ajuda d'enlhevar l'aiga contienuda en tròp dens los teishuts deu vòste còs. Aquera bevenda, qui es la segonda la mei bevuda de per lo monde, que permet de lutar contra

la retencion d'aiga.

Que podetz tanben hà'vs ua decoccion au gronh. Aquera planta qu'a vertuts diureticas e que's pòt béver en decoccion. Pr'aquò, har borir un culheir a sopa de huelas de gronh dens un litre d'aiga, puish deishatz cauhar a huec viu, quize minutas tendent. Un còp la decoccion teba e passada, qu'es aconselhat de'n béver un tassòt abans cada repaish.

Ingeritz ua doseta de viague de pomat. Aceth qu'enriqueiseish lo vòste còs en potassium, un element reconeishut tà regular lo taus de sodium, lo màger agent de la retencion d'aiga. Ne préner que contribueish donc a adaigar los teishuts. Endé'u consomar, que'vs sufeish de mesclar un culheir a café de viague de pomat dens un gran veire d'aiga. De tornar har dus còps per jorn.

Minjatz tanben artichaut. D'ua faïçon generau, aqueth legumatge que permet de purificar los budèths e d'adaigar los teishuts, particularament pr'amor qu'es ric en potassium e en tilhas o fibras. Que contien de mei insulina, un sucre qui permet de lutar naturaument contra la retencion d'aiga. La soa eficacitat qu'es garantida, quina que sii la faïçon qui'u minjatz !

Hètz-ve enfin tisanas de peirassilh. Aceth qu'a vertuts diureticas o qui hèn pishar e qui perméten d'eliminar lo tròp d'aiga dens los teishuts deu còs uman. Deishatz infusar dus culheirs a café de peirassilh molut dens un tassòt d'aiga borenta, dètz minutas tendent, puish passatz. Bevetz-ne tres tassas per jorn au mei. Qu'es tanben possible de béver un shuc de peirassilh, de preparar en mixant la mitat d'un flòc dab un culheir a sopa de shuc de citron.

E tà acabar, minjatz ceba o onhon. Dempuïsh l'Antiquitat, la ceba qu'es reconeishuda per las soas propietats diureticas. Quina que sii la faïçon qui es consomat, que s'avèra eficaç contra la retencion d'aiga.

Las nòstas mairanas qu'aconselhavan tanben de baishar la

vòsta sonsomacion de sau, com tots los aliments qui ne tienen hèra. Esparenhatz-ve lo sucre tanben, e bevetz aiga segon lo vòste besonh. Ne pòrtitz pas vestits tròp près deu còs o qui pòden sarrar. Apracticatz ua activitat fisica regulara, tà eliminar l'aiga e estimular la circulacion de la sang. Dromitz dab las camas sus-hauçadas. Hètz controlar ua eventuaiu intolerància a la lactòsa o au gluten, qui es billhèu a l'origina deu problèma. Ne damòritz pas estatics en posicion quilhada, o asseitats mentre tròp longtemps.

E sustot, s'aquò nèvs hè pas ben, nèvs poirà pas har mau tanpauc !... Quès tou lo mau qui'vs desiri !

Lo posoèr de servici... e non pas l'empoaire.

\*\*

## Contre les rétentions d'eau

*Les causes de la rétention d'eau sont nombreuses et les conséquences désagréables : jambes lourdes, articulations rigides... Heureusement, il existe des remèdes naturels et peu coûteux pour lutter contre ce phénomène.*

*Buvez tout d'abord du thé vert. Voici un remède utilisé depuis des millénaires en médecine chinoise, notamment pour ses vertus anti-rétention, Il permet de drainer l'eau contenue en excès dans les tissus de l'organisme. Cette boisson, qui est la deuxième plus bue à travers le monde, permet de lutter contre la rétention d'eau.*

*Dégustez une décoction au pissenlit. Cette plante possède des vertus diurétiques et peut se consommer sous forme de décoction. Pour cela, faites bouillir l'équivalent d'une cuillère à soupe de feuilles de pissenlit dans un litre d'eau, puis laissez chauffer à feu vif, pendant quinze minutes. Une fois la décoction tiède et filtrée, il est conseillé d'en boire une tasse avant chaque repas.*

*Ingérez une petite dose de vinaigre de cidre. Ce dernier enrichit le corps en potassium, élément reconnu comme régulant le taux de sodium, principal agent de la rétention d'eau. En prendre contribue donc à drainer les tissus. Pour le consommer, il vous suffit de mélanger une cuillère à café de vinaigre de cidre dans un grand verre d'eau. À renouveler deux fois par jour.*

*Mangez également de l'artichaut. De façon générale, ce légume permet de purifier l'intestin et de drainer les tissus, en particulier parce qu'il est riche en potassium et en fibres. Il possède en outre de l'inuline, un sucre qui permet de lutter naturellement contre la rétention d'eau. Son efficacité est garantie, quelle que soit la manière dont vous le mangez !*

*Faites-vous une infusion de persil. Ce dernier a des vertus diurétiques qui permettent d'éliminer l'excédent d'eau dans les tissus du corps humain. Laissez infuser deux cuillères à café de persil moulu dans une tasse d'eau bouillante, pendant dix minutes environ, puis filtrez. Buvez trois tasses par jour au maximum. Il est également possible de boire un jus de persil, à préparer en mixant la moitié d'un bouquet avec une cuillère à soupe de jus de citron.*

*Et pour finir, consommez de l'oignon. Depuis l'Antiquité, l'oignon est reconnu pour ses propriétés diurétiques. Quelle que soit la manière dont il est consommé, il se révèle efficace contre la rétention d'eau.*

*Nos grand-mères conseillaient également de diminuer votre consommation de sel, ainsi que des aliments qui en contiennent beaucoup. Évitez le sucre aussi, et buvez de l'eau selon vos besoins. Ne portez pas de vêtements trop près du corps ou qui peuvent vous congestionner. Pratiquez une activité physique régulière, pour éliminer l'eau et stimuler la circulation sanguine. Dormez avec les jambes surélevées. Faites contrôler une éventuelle intolérance au lactose ou au gluten, qui peut être à l'origine du problème. Ne restez pas statique en position debout, ou assis pendant une trop longue durée.*

*Et surtout, si cela ne vous fait pas de bien, ça ne pourra pas vous faire de mal non plus !... C'est tout le mal que je vous souhaite !*

*Le « pousouè » de service... et non pas l'empoisonneur.*

## LIV

### Las vertuts de las turas...

**o contra lo mau de cap, e com har desaparéisher  
las tralhas d'acne e díser au revéder aus varams**

**A**h ! La tura, la trufa, o la patata, quant de vertuts e n'a pas ? En mei de'ns neurir e de'ns har passar hami en temps de magrèra, qu'ajudava

tanben de's suenhar ! E sabem per exemple que suenhava lo mau de cap o la migrana ? Que sufiva, tanlèu qui sentivan los purmèrs simptoms d'aquera malaudia embestia, de talhucar quauques ronds de tura cruda e de'us dispausar suu son temp en damorant aloncat. Un detzenat de minutas qu'èra pro ! Quant de còps n'èi pas vist har aquò a la mia mairana... E hardit petit, que tornava partir autanlèu com se n'avè pas avut arren !...

De per la soa composicion naturau, la tura qu'ès tanben eficaça tà atenuar las cicatriças deishadas per l'acne. Mercés au potassium e au fosfòr qui la compausan, que permet de suenhar eficaçament las pèths abismadas. Medisha causa per las brutladuras. Que sufiva de préner un talhuc de tura cruda e de la hrochar sus la cicatriça o la brutladura, en moviments circulars. Qu'utilizavan las dus caras deu talhuc de tura e que tornavan har aqueth tractament dus o tres còps per jorn. Las cicatriças o las brutladuras que s'atenuavan chic a chic.

Lo flaquèr que's legeish sus la vòsta cara, e los produits contra las varams e las macaduras que miaçan d'arroear lo vòste pòrtamoneda ? Perqué ne pas assajar la tura ? Vertadèra potinga naturau, que'vs permet de tornar trobar bonas colors frescas e repausadas. Qu'atz duas opcions possibles. Sii, que podetz raspar ua tura cruda, ne dispausar los talhucs sus cotons qui aplicaratz suus vòstes varams o sus las vòstas macaduras mieja òra tendent. Sii que podetz tanben pausar dus ronds de tura cruds suus varams o las macaduras abans de vse n'anar aloncar dètz minutas tendent. Lo resultat que serà impressionant !...

E sustot, s'aquò ne'vs hè pas ben, ne'vs poirà pas har mau tanpauc !...  
Qu'ès tot lo mau qui'vs desiri !

Lo posoèr de servici... e non pas l'empesoaire !

\*\*

## **Les vertus des pommes de terre... ou contre la migraine, et comment faire disparaître les traces d'acné et dire au revoir aux cernes**

Ah ! La pomme de terre, ou « la ture » ou la patate, que de vertus n'a-t-elle pas ? En plus de nous nourrir en temps de privations, elle aidait aussi à se soigner ! Savons-nous par exemple qu'elle soignait la migraine ? Il suffisait, dès que l'on ressentait les premiers symptômes de cette maladie embêtante, de couper quelques rondelles de pomme de terre crue et de les disposer sur son front en restant allongé. Une dizaine de minutes suffisait ! Combien de fois n'ai-je pas vu faire ça à ma grand-mère... Et hardiment, elle repartait comme si elle n'avait rien eu !...

De par sa composition naturelle, la pomme de terre est aussi efficace pour atténuer les cicatrices laissées par l'acné. Grâce au potassium et au phosphore qui la composent, elle permet de soigner efficacement les peaux abîmées. Même chose pour les brûlures. Il suffisait de prendre une tranche de pomme de terre crue et de la frotter sur la cicatrice ou la brûlure, en mouvements circulaires. On utilisait les deux faces de la tranche de pomme de terre et on refaisait ce traitement deux ou trois fois par jour. Les cicatrices ou les brûlures s'atténaient peu à peu.

La fatigue se lit sur votre visage, et les produits contre les cernes menacent de ruiner votre porte-monnaie ? Pourquoi ne pas essayer la pomme de terre ? Véritable remède naturel, elle vous permet de retrouver de bonnes couleurs fraîches et reposées. Vous avez deux options possibles. Soit vous pouvez râper une pomme de terre crue, en disposer les morceaux sur des cotons que vous appliquerez sur vos cernes pendant une demi-heure. Soit vous pouvez aussi poser deux rondelles de pomme de terre crues sur vos cernes avant d'aller vous allonger pendant dix minutes. Le résultat sera impressionnant !...

Et surtout, si ça ne vous fait pas de bien, ça ne pourra pas vous faire de mal non plus !...

C'est tout le mal que je vous désire !

Le « pousouè » de service... et non pas l'empoisonneur !

## LV

### **Contra lo coronavirús... e las soas consequéncias !**

Uei, crisi mondiau obliga, qu'em soi clinat suu problèma grèu e inedit qui's pausa a nosauts. Çò qu'es aquera plaga, o aquera calamitat, qui n'am pas james coneishuda dens lo nòste praube univèrs.

Lavetz, qu'èi consultat lo beròi monde deus especialistas mondiaus, posoèras e posoèrs, broishas e broishs, hatilhèras e hatilhèrs, magas e magues, endevinairas e endevinaires, qu'èi convocat tot lo ban e l'arrèr-ban qui's podèva trobar, non solament dens tota la Gasconha e dens lo Bearn vesin, mes dens los parçans mei luenhècs, com los vielhs druidas de Bretanha, los ajòus deu Panoramix, los « Barons Dishabte » de las Antilhas, o tanben los vielhs savis chinés... Normau, ce'm diseratz, quan sabem adara qu'acqueth fotut virús e vien de China ! Que serí anat medish véder, s'avè calut, quauques sabentàs deu planèta Mars, se n'avè pas costat tròp car a Radio País Lanas-Baish-Ador !...

Per har brac, qu'èi remudat cèu e tèrra... e n'èi pas trobat nada solucion ! Que m'entenetz : « Nada solucion ! ». Ne i a pas arren a har, sonque atèner en damorar confinats, en esperant que ne devieneram pas completament « confits », pr'amor, se i a ua navèra gripa aviari qui arriba per dessus aquò, que seram bons tà estar getats a las lordèras...



Lavetz, çò que cau har ? Damorar los braç crotzats, atènder que la mòrt, aquera caronhassa, e vienossi nos préner çò qui'ns damòra d'alèn ? Que non pas ! Profieitar deu bèth temps tornat e de la prima qui es aquí, shens tròp s'èsluenhar de casa totun. Tornar trobar lo plaser de's har lo casau, quan an l'escadénça de n'aver un. Atènder shens pèrder paciència en minjar las purmèras ahragas, los purmèrs rafalets, o los purmèrs espargues. Legir, pensar e saunejar a jorns melhors. Pr'amor, la vita qu'ès tròp braca ! E ne'vs desbrombitz pas deu vielh arreproèr, car au Jan de la Hont : « Paciència e longor de temps, que hèn mei que fòrça ni qu'arrauja ! »

Adonc, se la mia croniqueta ne'vs hè pas ben, ne'vs poirà pas har mau tanpauc !... Qu'ès tot lo mau qui'vs desiri !

Lo posoèr de servici... e non pas l'èmposoaire.

\*\*

### **Contre le coronavirus... et ses conséquences !**

*Aujourd'hui, crise mondiale oblige, je me suis penché sur le problème grave et inédit qui se pose à nous. Quelle est cette plaie, ou cette calamité, que nous n'avons jamais connue dans notre pauvre univers.*

*Alors, j'ai consulté le beau monde des spécialistes mondiaux, « pousouères » et « pousouès », sorcières et sorciers, jeteurs de sort, mages, devins et devineresses, j'ai convoqué tout le ban et l'arrière-ban que j'ai pu trouver, non seulement dans toute la Gascogne et dans le Béarn voisin, mais dans les régions plus éloignées, comme les vieux druides de Bretagne, les ancêtres de Panoramix, les « Barons Samedi » des Antilles, et aussi les vieux sages chinois... Normal, me direz-vous, quand nous savons maintenant que ce fichu virus vient de Chine ! Je serais même allé voir, s'il avait fallu, quelque grand savant de la planète Mars, si cela n'avait pas coûté trop cher à Radio País Lanas-Baish-Ador !...*

*Pour faire court, j'ai remué ciel et terre... et je n'ai trouvé aucune solution ! Vous m'entendez : « Aucune solution ! » Il n'y a rien à faire, sinon attendre en restant confinés, en espérant que nous ne deviendrons pas complètement « confits », parce*

*que, s'il y a une nouvelle grippe aviaire qui arrive par-dessus ça, nous serons bons à être jetés au bourrier...*

*Alors, que faut-il faire ? Rester les bras croisés, attendre que la mort, cette vilaine charogne, vienne nous prendre ce qui nous reste d'haleine ? Que non ! Profiter du beau temps revenu et du printemps qui est là, sans trop s'éloigner de chez nous cependant. Retrouver le plaisir de faire le jardin, quand on a la chance d'en avoir un. Attendre sans perdre patience en mangeant les premières fraises, les premiers radis, ou les premières asperges. Lire, penser et rêver à des jours meilleurs. Car la vie est trop courte ! Et n'oubliez pas le vieux proverbe, cher à Jean de la Fontaine : « Patience et longueur de temps font plus que force ni que rage ! »*

*Donc, si ma petite chronique ne vous fait pas de bien, elle ne pourra pas vous faire de mal non plus !... C'est tout le mal que je vous souhaite !*

*Le « pousoué » de service... et non pas l'empoisonneur.*

FIN



## Taula

XXXI. Tà plan dromir <i>Pour bien dormir</i>	3
XXXII. Los aliments de privilegiar en abòr <i>Les aliments à privilégier en automne</i>	6
XXXIII. Dètz aliments rics en vitamina D <i>Dix aliments riches en vitamine D</i>	8
XXXIV. Quin legumatge minjar tàs guardar la linha <i>Quels légumes manger pour garder sa ligne</i>	11
XXXV. Frutas de minjar tàs guardar la linha <i>Des fruits à manger pour garder sa ligne</i>	13
XXXVI. End'aver ua cinta suberprima, de qué magrir com cau <i>Pour avoir une taille de guêpe, de quoi maigrir comme il faut</i>	15
XXXVII. Tà har baishar lo maishant colesteròu <i>Pour faire baisser le mauvais cholestérol</i>	17
XXXVIII. Contra las aranhas o las tardanhas hens la maison <i>Contre les araignées ou les toiles d'araignées dans la maison</i>	19
XXXIX. Contra las ahroncillas <i>Contre les rides</i>	21
XL. Tà lutar contra las alergias au pollèn o a las sensènas <i>Pour lutter contre les allergies au pollen ou aux « sensènes »</i>	25
XLI. Contra los pedolhs e las lénias <i>Contre les poux et les lentes</i>	27
XLII. Contra la còhturça <i>Contre le torticolis</i>	30
XLIII. Contra lo berenc <i>Contre l'eczéma</i>	33
XLIV. Contra lo mau de còth <i>Contre le mal à la gorge</i>	35

XLV. Contra los pòts henalhats <i>Contre les lèvres gercées</i>	38
XLVI. Contra los raumatismes <i>Contre les rhumatismes</i>	40
XLVII. Tà pèrder los coishinets de grèisha deu vente, las moras blancas <i>Pour perdre les bourrelets de graisse du ventre, les mûres blanches</i>	43
XLVIII. Contra l'asma e la bohèra en particular, e tàs suenhar a la mòda vielha en generau <i>Contre l'asthme en particulier, et pour se soigner « à la mode vieille » en général</i>	46
XLIX. Tà suenhar las brutladuras leugèras <i>Pour soigner les brûlures léhères</i>	48
L. Tàs desténer los pès dab un banh a l'aspic <i>Pour se détendre les pieds avec un bain à la lavande</i>	50
LI. Tà suenhar las boishòrlas deus pès <i>Pour soigner les ampoules aux pieds</i>	52
LII. Contra los maus vius <i>Contre les aphtes</i>	54
LIII. Contra las retencions d'aiga <i>Contre les rétentions d'eau</i>	56
LIV. Las vertuts de las turas... o contra lo mau de cap, e com har desaparèisher las tralhas d'acne e d'iser au revéder aus varams <i>Les vertus des pommes de terre... ou contre la migraine, et comment faire disparaître les traces d'acné et dire au revoir aux cernes.</i>	59
LV. Contra lo coronavirús... e las soas consequéncias ! <i>Contre le coronavirus... et ses conséquences !</i>	62



IEO 40  
Gascon@s Cap e tot

2020



Dans ce second recueil de ses chroniques bilingues en gascon et en français, Miquèu Baris, sorcier-conteur des Landes, continue de prendre soin de nous ; et aucun de nos petits bobos du quotidien n'échappe à ses remèdes : *asma, raumatisme, allergias, colesterou...*

Mais la force de la nature est telle qu'il faut aussi savoir rester humble, se « tanquer » béret bien en place, dos au vent et à la pluie, et attendre sagement la fin de l'orage. *Hadas de las Lanas*, veillez sur nous et sur notre bon *posoèr* !

Pour chaque chronique, le récit en gascon par l'auteur est disponible. *De gostar preus amorós de la lenga* !

Lo Miquèu Baris, contaire e poèta landés, gascon « cap e tot », que milita despuish mei de 50 ans per la lenga e la cultura occitanas.

